



宏遠 115年1月 芳和實中



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣

◎本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米, 請安心食用
◎ 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品, 不適合其過敏體質者食用
【★表示炸物 ▲表示加工品】

日	週	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	里肌肉條X3 豬肉、蔬菜-烤	脆拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
5	一	五穀飯 白米、五穀米	烤雞翅X1 雞翅-烤	高麗鹹豬肉 高麗菜、豬肉、蔬菜-炒	五香黑干 豆干、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	二	黃金栗香炊飯 白米、蔬菜、栗子	★酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	紅燒雞 蔬菜、雞肉-煮	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	三	白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉、蔬菜、花瓜-煮	方干滷肉 豆干、豬肉-煮	雜菜冬粉 冬粉、蔬菜-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
8	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-煮	蘿蔔燉雞 雞肉、蔬菜-煮	清炒時瓜 瓜果、蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
9	五	芝麻飯 白米、芝麻	烤小棒腿X2 雞翅腿-烤	泡菜海鮮鍋 凍腐、蔬菜、魚肉、花枝、泡菜-煮	乾煸四季 四季豆、蔬菜、豆酥粉-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋	乳品	6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
12	一	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	無骨雞排X1 雞排-燒	甜蔥肉柳 蔬菜、豬肉-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、小魚乾、味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
13	二	白飯 白米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	▲麥克雞塊X3 雞塊-烤	三色豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、枸杞、雞骨		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
14	三	小米飯 有機白米、小米	義式香料雞 雞肉、蔬菜-煮	奶香南瓜燉豬 南瓜、蔬菜、豬肉、奶粉-煮	雙星花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉	水果	6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
15	四	薏仁飯 白米、薏仁	★鹽酥魚 生鮮魚肉、蔬菜-炸	瓜仔肉 豆干、蔬菜、豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜、薏仁、龍骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
16	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	藜麥洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
19	一	學測 當日不供餐~											
20	二	五穀飯 白米、五穀米	筍干扣肉 豬肉、豬腳、筍-煮	薯塊雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	厭歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
21	三	燕麥飯 有機白米、燕麥	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	▲豬肉燒賣X2 燒賣-蒸	菜圃蛋 雞蛋、菜圃、蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜、紅蔥頭	厭歷豆漿	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	★酥炸鹹酥雞X3 雞肉、地瓜-炸	清炒季豆 四季豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6.8	2.6	2.2	2.4	834
23	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	烤雞腿排X1 雞腿排-烤	紅燒排骨酥 蔬菜、豬大排-燒	彩燴海絲 海帶、蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
26	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	韓式安東雞 雞肉、蔬菜-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸	香拌海芽 海帶芽、蔬菜、芝麻-煮	厭歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
27	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、蔬菜-煮	可樂雞翅X1 雞翅-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	菇菇時蔬湯 蔬菜、菇		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
28	三	糙米飯 白米、糙米	親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	沙茶肉絲 蔬菜、豬肉-炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
29	四	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	★醬燒魚排X1 虱目魚排-燒	蘑菇醬燉肉 豬肉、蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	厭歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
30	五	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蔬菜-煮	▲雞堡排X1 雞堡排-烤	薑絲燉瓜 瓜果、蔬菜-煮	厭歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜、冬粉	乳品	6.5	2.6	2.4	2.7	831.5

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)	其它分析(次/月)	
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加 工 食 品	油炸品	甜 湯
0次	3次	6次	11次	20次	2次	3次	4次	3次

【營養教育】時節入冬, 天氣轉冷後, 就是台灣白蘿蔔的盛產季, 白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑, 不用醫生開藥方」, 白蘿蔔有良好的抗氧化作用, 是防癌健康食物; 同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀, 是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法, 意指在冬天補身體不止有人參的選擇, 冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富

