

# HY 宏遠112年1月菜單芳和實中

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198  
 \*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、含麩筋蛋白之穀物製品、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\*  
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖糖類(份)	五五至內糖(份)	飽和脂肪(份)	鈉(份)	熱量(千卡)
3	二	小米飯	麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豆乾 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	木須黃芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
4	三	有機白飯	橙香魚丁 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	白醬洋芋 <small>洋芋+蔬菜-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蒜-炒</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	四	薏仁飯	蜜汁雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	莎莎肉醬 <small>蔬菜+豆干+豬肉-煮</small>	鮮炒瓠瓜 <small>扁蒲+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁+QQ圓</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	五	芝麻飯	和風豚肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+米血糕-煮</small>	紅絲甘藍 <small>高麗+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+凍腐</small>	乳品	6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	六	台式炒米粉	酸甜雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	紅仁燴蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+蔬菜-煮</small>	沙茶海根 <small>海帶+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
9	一	糙米飯	五香滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	薑味鮮瓜 <small>瓜果+薑+枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>	芋泥包	6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
10	二	燕麥飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蛋酥白菜 <small>蛋+白菜+蔬菜-煮</small>	鮮蔬條豆 <small>綠豆+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>		6.2	2.3	2.3	2.3	767.5
11	三	有機白飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-煮</small>	脆炒三色 <small>蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	豚骨湯 <small>蔬菜+味噌</small>		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
12	四	五穀飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	泡菜寬粉 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-煮</small>	芝香昆布 <small>蔬菜+海帶+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	五	古早味油飯	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	什錦油片 <small>蔬菜+油片-煮</small>	清炒雙花 <small>花椰+茼蒿-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜+蛋</small>	乳品	6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
16	一	海苔香鬆飯	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	彩燴肉絲 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>豆芽+雞骨</small>		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
17	二	糙米飯	筍香豬腳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	醬燒甜不辣X1 <small>甜不辣-燒</small>	香甜高麗 <small>高麗+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.2	2.5	2.7	2.5	801.5
18	三	有機白飯	糖醋雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆干肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	有機蔬菜	義式濃湯 <small>南瓜+蔬菜+蛋</small>	履歷豆漿	6.6	2.9	2.5	2.6	859

~~~~放寒假~~~~

|    |   |     |                               |                                   |                                   |      |                              |  |     |     |     |     |       |
|----|---|-----|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-------|
| 30 | 一 | 芝麻飯 | 打拋豬<br><small>豬肉+蔬菜-煮</small> | 濃湯豆腐<br><small>豆腐+蔬菜-煮</small>    | 蒜香高麗<br><small>高麗菜+木耳+蒜-炒</small> | 履歷蔬菜 | 薑絲海芽湯<br><small>海芽+薑</small> |  | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808   |
| 31 | 二 | 小米飯 | 鹹水雞<br><small>雞肉+蔬菜-煮</small> | 麵輪燻肉<br><small>蔬菜+麵輪+豬肉-煮</small> | 碧綠花椰<br><small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>   | 履歷蔬菜 | 筍絲湯<br><small>筍+雞骨</small>   |  | 6.2 | 2.8 | 2.5 | 2.6 | 823.5 |

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，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，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

| 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) |  |
|-----------|-------|----|---------------|------|------|-------------|-----|-----------|--|
| 豆類及其製品    | 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        | 1次    | 6次 | 8次            | 15次  | 0次   | 2次          | 1次  | 2次        |  |

※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