

# HY 宏遠 111年9月菜單 芳和實中



◎ 營養師：蔣孟芸+黃佩珊 ◎ 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、含膽固醇之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總 熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	鈣質 (mg)	鈉 (mg)
8/30	二	燕麥飯	無錫豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米干丁 <small>豆干+玉米-炒</small>	什錦豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	筍絲湯 <small>筍+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.7		846
8/31	三	有機白飯	蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	關東煮 <small>蔬菜+米血糕+甜不辣-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜+排骨</small>		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
1	四	薏仁飯	日式照燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲+蔬菜+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		6.6	2.7	2.4	2.6		841.5
2	五	五穀飯	海南雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	★可樂餅X1 <small>奶油布丁酥-炸</small>	時蔬海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	乳品	6.5	2.7	2.5	2.5		832.5
5	一	胚芽飯	迷迭香豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	香滷黑乾 <small>豆干+蔬菜-滷</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
6	二	芝麻飯	三杯油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	芋泥包	6.5	2.6	2.3	2.7		829
7	三	有機白飯	韓式豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	白菜凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	香料薯絲 <small>豆薯+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+蛋</small>		6.4	2.6	2.5	2.7		827
8	四	野菇炊飯	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	鮮蔬豬肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	紅油燒筍 <small>筍+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	裙帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	豆漿	6.6	2.7	2.5	2.8		853
12	一	小米飯	筍香豬腳 <small>豬腳+豬腳+筍-煮</small>	雞絲黃芽 <small>黃芽+雞絲-炒</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.4	2.6		834
13	二	糙米飯	蠔油嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	家常豆腐 <small>蔬菜+豆腐+豬肉-煮</small>	清炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	什錦洋芋湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		6.5	2.7	2.3	2.7		836.5
14	三	有機白飯	味噌燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	甜麵干片 <small>蔬菜+豆干-炒</small>	麻香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	粉圓甜湯 <small>粉圓+綠豆</small>		6.5	2.7	2.4	2.8		843.5
15	四	蘑菇醬鐵板麵	糖醋雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	奶香南瓜 <small>南瓜+蔬菜+切粉-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.5	2.9		857.5
16	五	薏仁飯	甜蔥燒魚 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	田園彩蔬 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	季節時瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>菇+蔬菜</small>	乳品	6.5	2.6	2.4	2.5		822.5
19	一	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸肉餅 <small>蔬菜+豬肉-蒸</small>	沙茶海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>		6.4	2.7	2.3	2.7		829.5
20	二	薏仁飯	梅林醬燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	烤薯瓣X3 <small>薯瓣-烤</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜+枸杞-炒</small>	履歷蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯+雞骨</small>		6.5	2.6	2.3	2.7		829
21	三	有機白飯	奶香嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	番茄蛋豆腐 <small>蔬菜+豆腐+蛋+番茄-煮</small>	豆酥花椰 <small>花椰+紅蘿蔔+豆酥-炒</small>	有機蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃芽+排骨</small>		6.6	2.5	2.5	2.7		833.5
22	四	古早味炒飯	紅燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	糖醋干丁 <small>蔬菜+豆干-煮</small>	彩蔬三色 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海芽+蔬菜</small>		6.4	2.6	2.5	2.7		827
23	五	糙米飯	義式青醬雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬燒黑輪X1 <small>黑輪條-燒</small>	鮮炒條豆 <small>蔬菜+嫩豆-炒</small>	有機蔬菜	筍仔湯 <small>筍+排骨</small>	乳品	6.6	2.7	2.5	2.8		853
26	一	芝麻飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	沙茶嫩腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	彩椒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	扁蒲湯 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>		6.6	2.7	2.4	2.7		846
27	二	胚芽飯	烤肉醬炒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豆干肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	香炒時蔬 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>		6.5	2.6	2.6	2.6		832
28	三	有機白飯	糖醋豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+蔬菜+豬肉-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米</small>		6.3	2.7	2.3	2.7		822.5
29	四	日式炒烏龍	醬燒雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	蜜汁甜不辣X1 <small>甜不辣-燒</small>	炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.3	2.7	2.4	2.7		825
30	五	紅藜飯	照燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	針菇高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽+薑</small>	乳品	6.5	2.6	2.5	2.7		834

【營養教育】中秋團圓人不圓小秘訣，選擇低脂肪肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半感情不會散！

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	11次	10次	22次	0次	5次	3次	3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