

宏遠111年2月菜單芳和高中



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：林佩萱·林佩芝·陳亞凡 ◎ 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、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★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量(仟卡)
11	五	白飯	五香滷肉 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	酸甜雞 <small>豆薯+米血+雞肉-煮</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	一	糙米飯	橙汁雞 <small>雞肉+蔬菜+柳橙汁-煮</small>	回鍋干片 <small>高麗+豆乾+豬肉-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+姜-燒</small>	履歷蔬菜	番茄嫩腐湯 <small>番茄+豆腐</small>		6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	二	紅藜飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	包心粉圓 <small>包心圓+地瓜</small>		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	三	有機白飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔+椰粉-煮</small>	雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	鮮菇大瓜 <small>瓜果+菇-煮</small>	有機蔬菜	排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	四	胚芽飯	★酥脆魚排X1 <small>烏魚排-炸</small>	鮮蔬燉雞 <small>豆薯+雞肉-煮</small>	椒鹽雙絲 <small>地瓜+芋頭-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+蛋</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	五	炸醬麵	薑燒雞排X1 <small>雞排-煮</small>	腐乳高麗肉片 <small>高麗+豬肉-炒</small>	雙色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>蛋+海芽+柴魚</small>	乳品	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
21	一	芝麻飯	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	蒜香豬肉 <small>豬肉+豆干+蒜-炒</small>	蠔油時蔬 <small>芥菜+素蠔油-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	芋泥包	6.4	2.6	2.2	2.4	806
22	二	白飯	糖醋雞塊 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+蔬菜-蒸</small>	鮮炒海絲 <small>海絲+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
23	三	有機白飯	高昇排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬雞丁 <small>瓜果+雞丁-煮</small>	味噌黃芽 <small>黃芽+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	鮮菇湯 <small>金菇+鮑菇</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	四	紫米飯	沙嗲翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	家常豆腐 <small>豬肉+豆腐+蔬菜-煮</small>	玉米高麗 <small>高麗+玉米-炒</small>	有機蔬菜	枸杞時瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
25	五	日式炊飯	烤肉醬豬排X1 <small>豬排-煮</small>	酸甜雞球X3 <small>雞肉-燒</small>	芹香薯絲 <small>豆薯+芹-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	乳品	6.7	2.4	2.6	2.8	840

【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	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
						魚 肉 類			
0次	1次	4次	5次	11次	1次	1次		2次	2次

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣