

宏遠 113年11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

◎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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	醃翻滷肉 豬肉,蔬菜-煮	起司泡菜炒雞 雞肉,蔬菜,泡菜,起司-炒	木須黃瓜 大黃瓜,木耳,蔬菜-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.7	846
4	一	肉燥米粉炒 米粉,蔬菜,豬肉	烤雞排X1 雞排-烤	獅子頭 ▲獅子頭X1,蔬菜-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷蔬菜	珍珠紅茶 珍珠,紅茶		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,蔬菜-煮	豆干燒雞 豆干,雞肉,蔬菜-煮	開陽蒲瓜 扁蒲,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
6	三	有機白飯 有機白米	鹹水雞 雞肉,蔬菜-煮	香酥蝦排X1 ★▲蝦排-炸	脆炒海絲 海帶,蔬菜-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍,龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
7	四	紫米飯 白米,紫米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	五	白飯 白米	茄汁魚片X1 生鮮魚肉-燒	醬爆肉絲 蔬菜,豬肉,沙茶-炒	木須花椰 花椰菜,木耳,蒜-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,蔬菜,薑	乳品	6.5	2.6	2.3	2.7	829
11	一	薑汁豬肉炊飯 白米,豬肉,蔬菜,薑汁	梅干扣肉 豬肉,蔬菜,梅干菜-煮	檸檬翅小腿X2 雞翅腿-煮	芝香四季 四季豆,蔬菜,芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 蔬菜,豆腐		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
12	二	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蔬菜-炒	韭香豆芽 綠豆芽,韭,蔬菜-炒	履歷蔬菜	地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓		6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	三	有機白飯 有機白米	叉燒肉條 豬肉,蔬菜-烤	香菇肉羹 蔬菜,▲肉羹-煮	腐皮白菜 大白菜,豆捲,蔬菜-煮	有機蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔,龍骨,蔬菜	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	四	白飯 白米	炸雞排X1 ★雞排-炸	肉燥油腐 油腐,豬肉,蔬菜-煮	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	菇菇大瓜湯 瓜果,菇,龍骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
15	五	糙米飯 白米,糙米	避風塘魚塊 生鮮魚肉,蔬菜,蒜-炒	蒸肉餅 豬肉,筍,脆瓜-蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,海帶,蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉	補助豆漿	6.5	2.6	2.6	2.6	832
18	一	拿坡里義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉,番茄醬	烤雞排X1 雞排-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜,蒜-炒	履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	二	胚芽飯 白米,胚芽米	炸魚排X1 ★魚排-炸	筍炒豬肉 豬肉,筍,蔬菜-炒	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 蔬菜,海帶芽,味噌		6.3	2.7	2.4	2.7	825
20	三	有機白飯 有機白米	燒烤雞翅X1 雞翅-烤	豆干小炒 蔬菜,豆干,豬肉-炒	薑燒冬瓜 冬瓜,海帶,蔬菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶湯包		6.5	2.6	2.5	2.7	834
21	四	紫米飯 白米,紫米	打拋肉 豬肉,豆干,蔬菜,九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,蔬菜-炒	針菇白菜 大白菜,針菇,蔬菜-煮	有機蔬菜	福菜筍湯 筍,福菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
22	五	白飯 白米	安東雞 雞肉,洋芋,蔬菜-煮	豬肉餡餅X2 ▲豬肉餡餅-烤	菇香花椰 花椰菜,菇-煮	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜	乳品	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5

秋季假期愉快!!

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
0次	2次	6次	7次	15次	0次	4次	3次
						甜湯	
						3次	

【營養教育】牛奶富含「鈣質」,有助於維持骨骼正常發育及牙齒健康;豆漿則屬於植物性蛋白質的良好攝取來源,不含膽固醇和乳糖,適合素食主義者和乳糖不耐症族群食用。牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜,是低負擔且為健康的好選擇。