

HY 宏遠111年4月菜單芳和國中

◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+許詒宜+黃佩珊 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

宏遠使用國產豬肉

* 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*

★ 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	全穀類 總類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
1	五	糙米飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋燉雞 <small>洋芋+雞肉-煮</small>	針菇鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	乳品	6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	三	有機白飯	左宗棠雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉豆腐 <small>豬肉+豆腐+蔬菜-煮</small>	玉米什錦 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨 <small>瓜果+排骨</small>		6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	四	燕麥飯	五香滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	時瓜魚丸 <small>瓜果+魚丸-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	筍香雞湯 <small>筍+雞肉</small>		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	五	小米飯	★海鮮排X1 <small>海鮮排-炸</small>	鮮炒干絲 <small>蔬菜+豆干絲-炒</small>	豆酥花椰 <small>花椰+豆酥-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>	乳品	6.5	2.4	2.3	2.5	805
11	一	胚芽飯	藥膳凍腐 <small>蔬菜+凍腐-煮</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻香鮮蔬 <small>蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	菜頭雞湯 <small>蘿蔔+雞肉</small>	銀絲卷	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
12	二	芝麻飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉-炒</small>	炒時瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
13	三	有機白飯	年糕豬 <small>豬肉+蔬菜+年糕-煮</small>	黃芽雞絲 <small>黃豆芽+雞肉-炒</small>	木耳大頭菜 <small>結頭菜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	珍珠紅茶 <small>珍珠</small>		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	五穀飯	滷雞排X1 <small>雞排-滷</small>	海山醬關東煮 <small>蔬菜+油豆腐+米血糕-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	枕瓜薏仁湯 <small>瓜果+薏仁</small>		6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
15	五	義式香料燉飯	★炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	肉絲豆干 <small>豬肉+豆干-煮</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>蔬菜+冬粉-炒</small>	有機蔬菜	金菇蔬菜湯 <small>蔬菜+金針菇</small>	乳品	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
18	一	肉醬義大利麵	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	油腐肉蓉 <small>油豆腐+豬肉-煮</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small>		6.4	2.5	2.4	2.7	817
19	二	胚芽飯	筍香豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍-煮</small>	白菜豬肉 <small>白菜+豬肉-煮</small>	義式寬粉 <small>蔬菜+寬粉-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		6.5	2.4	2.3	2.7	814
20	三	有機白飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	蜜汁甜不辣X1 <small>甜不辣-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔柴魚湯 <small>蘿蔔+菇+柴魚</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
21	四	糙米飯	滷豬排X1 <small>豬排-滷</small>	莎莎醬炒雞 <small>蔬菜+雞肉-炒</small>	蒜香豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	時瓜雞湯 <small>瓜果+雞肉</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
22	五	芝麻飯	醬燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	腐皮高麗 <small>高麗+豆皮-炒</small>	鮑菇玉米 <small>玉米+鮑菇-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	乳品	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
25	一	古早味炒飯	蒜香豬排X1 <small>豬排-煮</small>	春川炒雞 <small>蔬菜+雞肉-炒</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+薑</small>		6.4	2.6	2.6	2.6	825
26	二	小米飯	蜜汁翅小腿X2 <small>翅小腿-煮</small>	豆乾肉臊 <small>豆乾+豬肉-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲鮮蔬湯 <small>蔬菜+薑</small>		6.4	2.4	2.3	2.5	798
27	三	有機白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	水餃X2 <small>水餃-蒸</small>	蠔油燜瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>		6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
28	四	薏仁飯	鮮蔬嫩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	青蔬炒肉 <small>蔬菜+豬肉-炒</small>	玉米雙色 <small>玉米+毛豆-炒</small>	有機蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.5	2.5	2.5	2.6	822
29	五	五穀飯	蠔油燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	★可樂餅X1 <small>玉米布丁酥-炸</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜果+菇-炒</small>	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	乳品	6.4	2.6	2.3	2.5	813

【營養教育】每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大；菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

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			
1次	1次	9次	9次	20次	0次	2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