

宏遠112年12月菜單 芳和實中



◎ 營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎ 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、含銅鋅蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、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。★ 本公司全面採用國產產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品 ★ 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 綠糖 (磅)	黑糖 黃糖 (磅)	蔗糖 (磅)	油類 (磅)	熱量 (千卡)
12/1~12/8 秋季假期 不供餐~~~													
11	一	海苔 香鬆炒飯 <small>白米+蔬菜+海苔香鬆</small>	紅燒豬排X1 <small>豬排-煮</small>	▲魚羹條蒲瓜 <small>蒲瓜+魚羹條+蔬菜-煮</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	履歷 蔬菜	鮮筍湯 <small>竹筍+蔬菜</small>		6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒲燒雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-煮</small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜+豆腐-煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	珍珠紅茶 <small>珍珠+紅茶包</small>		6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉+蔬菜+泡菜-煮</small>	★▲麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	沙茶海茸 <small>蔬菜+海茸-煮</small>	有機 蔬菜	大醬湯 <small>蔬菜+大醬</small>		6.5	2.6	2.6	2.6	832
14	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+地瓜+蔬菜-煮</small>	冬瓜滷肉 <small>冬瓜+豬肉+鹹冬瓜-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	南瓜薏仁湯 <small>南瓜+薏仁</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	823
15	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	沙茶魚塊 <small>魚肉+蔬菜-煮</small>	雪菜豆干肉末 <small>雪裡紅+豆干+豬肉-煮</small>	莎莎醬鮮蔬 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜+雞骨</small>	水果	6.3	2.7	2.4	2.7	825
18	一	雞肉 野菇炊飯 <small>白米+蔬菜+雞肉</small>	★炸 鹹酥雞 X3 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	油腐肉燥 <small>蔬菜+豬肉+油腐-煮</small>	三色豆芽 <small>豆芽菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	雙圓甜湯 <small>地瓜圓+芋圓</small>		6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉+豬腳+蔬菜-煮</small>	玉米雞丁 <small>蔬菜+玉米+雞肉-煮</small>	針菇高麗 <small>高麗菜+針菇+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜+雞蛋+蔬菜-炒</small>	泰式薯絲 <small>豆薯+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>蔬菜+榨菜+豬肉</small>		6.4	2.7	2.4	2.6	828
21	四	白飯 <small>白米</small>	韓式豬肉 <small>豬肉+蔬菜+芝麻-煮</small>	紅燒肉 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	彩繪玉米 <small>蔬菜+玉米-煮</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+蔬菜+味噌</small>		6.3	2.7	2.3	2.7	823
22	五	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	補冬麻油雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	▲紅燒獅子頭 <small>獅子頭+蔬菜-煮</small>	芋香白菜 <small>白菜+蔬菜+芋頭-煮</small>	有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 <small>蔬菜+湯圓</small>	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	842
25	一	茄汁 義大利麵 <small>義大利麵+蔬菜+豬肉</small>	滷豬排X1 <small>豬排-煮</small>	南瓜洋芋雞丁 <small>南瓜+洋芋+雞肉-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>蔬菜+豆腐</small>	豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	833
26	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	★▲可樂餅X1 <small>奶油布丁酥-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.4	2.7	2.3	2.7	830
27	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+蔬菜+奶粉-煮</small>	蘿蔔油腐 <small>白蘿蔔+油腐+筍筍-煮</small>	紅絲條豆 <small>嫩豆+蔬菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	筍扣豬腳 <small>筍乾+豬腳-煮</small>	混炒豆芽 <small>豆芽菜+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	菜頭排骨湯 <small>白蘿蔔+蔬菜+雞骨</small>		6.4	2.6	2.5	2.7	827
29	五	白飯 <small>白米</small>	蔭豉煨魚 <small>魚肉+豆腐-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+粉絲-煮</small>	有機 蔬菜	芥菜雞湯 <small>芥菜+蔬菜+雞骨</small>	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	823

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	2次	6次	7次	15次	0次	2次	3次	3次

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。