



宏遠111年4月菜單中正高中



◎ 營養師：林佩蓮+林佩芝+許宜宣+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	全糖糖漿類(份)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽類(份)	熱量(千卡)
1	五	糙米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉-煮	針菇鮮瓜 瓜果+蔬菜-煮	履歷蔬菜	水果	6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
6	三	白飯	左宗棠雞 雞肉+蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	四	燕麥飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	時瓜魚丸 瓜果+魚丸-煮	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
8	五	小米飯	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	燒賣x2 燒賣-蒸	豆酥花椰 花椰+豆酥-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
11	一	義式香料燉飯	茄汁豬排X1 豬排-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	麻香鮮蔬 蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉	6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
12	二	芝麻飯	炸翅小腿X2 翅小腿-炸	玉米肉茸 玉米+豬肉-炒	炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.7	819.5
13	三	白飯	年糕豬 豬肉+蔬菜+年糕-煮	黃芽雞絲 黃豆芽+雞肉-炒	木耳大頭菜 結頭菜+木耳-炒	有機蔬菜	珍珠紅茶 珍珠	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	五穀飯	奶香燉雞 雞肉+蔬菜-煮	薯餅x2 薯餅-炸	鮮炒高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	水果	6.6	2.6	2.5	2.6	836.5
15	五	紅藜飯	橙汁排骨 豬肉+蔬菜-煮	鍋貼X2 鍋貼-蒸	泰式粉絲煲 蔬菜+冬粉-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.4	2.3	2.6	809.5
18	一	肉醬義大利麵	烤雞翅X1 雞翅-烤	油腐肉蓉 油腐+豬肉-煮	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+紅蘿蔔	6.4	2.5	2.4	2.7	817
19	二	胚芽飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	義式寬粉 蔬菜+寬粉-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.4	2.3	2.7	814
20	三	白飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	蜜汁甜不辣X1 甜不辣-煮	紅片花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米+芋頭	6.4	2.5	2.4	2.6	812.5
21	四	糙米飯	炸魚排X1 魚排-炸	莎莎醬炒雞 蔬菜+雞肉-炒	蒜香豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
22	五	芝麻飯	醬燒雞 雞肉+蔬菜-煮	腐皮高麗 高麗+豆皮-炒	鮑菇時蔬 蔬菜+鮑菇-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
25	一	古早味炒飯	沙茶豆腐魚 魚+豆腐-煮	春川炒雞 蔬菜+雞肉-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+薑	6.4	2.6	2.6	2.6	825
26	二	小米飯	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-煮	豆乾肉臊 豆乾+豬肉-炒	蒜香高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
27	三	白飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	蠔油燜瓜 瓜果+蔬菜-煮	有機蔬菜	蜜薯甜湯 地瓜	6.5	2.5	2.4	2.6	819.5
28	四	薏仁飯	鮮蔬嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	青蔬炒肉 蔬菜+豬肉-炒	玉米雙色 玉米+毛豆-炒	履歷蔬菜	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
29	五	五穀飯	蠔油燒肉 豬肉+蔬菜-煮	可樂餅X1 玉米布丁酥-炸	清炒鮮瓜 瓜果+菇-炒	履歷蔬菜	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
		主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(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			
0次	2次	8次	9次	19次	0次	2次		5次	4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