

# HY 宏遠 111年12月菜單 中正高中



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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、含麵筋蛋白之穀物製品、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\*宏遠使用國產豬肉  
 ★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	全穀類 量(份)	蛋黃 量(份)	蔬菜類 量(份)	油類 量(份)	熱量(千 卡)
1	四	胚芽飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	花椰肉片 <small>花椰+豬肉-炒</small>	黃芽三絲 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	五	芝麻飯	醬香豬排X1 <small>豬排-油</small>	關東煮 <small>蔬菜+油蔴-煮</small>	針菇白菜 <small>白菜+菇-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	一	肉醬義大利麵	滷雞翅X1 <small>雞翅-油</small>	鮮蔬炒蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	二	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	高麗三鮮 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	薑炒海根 <small>海根+薑-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
7	三	白飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	香炒甜條 <small>甜不辣+蔬菜-炒</small>	韓式冬粉 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+龍骨</small>	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	四	薏仁飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	五	糙米飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	炒花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12/12校慶補假一天~												
13	二	香料燉飯	酸甜雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥+蔬菜+蛋</small>	清炒長豆 <small>飯豆+紅蘿蔔</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832
14	三	白飯	香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	蔭豉油腐雞 <small>油蔴+蔬菜+雞肉-煮</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	蜜薯甜湯 <small>地瓜</small>	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	四	燕麥飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麵輪燉肉 <small>蔬菜+麵輪+豬肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	蔥酥豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豬肉+紅蔥頭-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬粉-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	一	炒烏龍麵	炸翅小腿X2 <small>翅小腿-炸</small>	海結黑乾 <small>黑豆干+海帶結-油</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+綠豆-炒</small>	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	二	薏仁飯	冰糖滷豬腳 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	柴魚凍腐 <small>蔬菜+凍豆腐+柴魚-煮</small>	開陽燴瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
21	三	白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	什錦肉羹 <small>蔬菜+肉羹-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	四	糙米飯	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蔬菜+蛋-炒</small>	彩燴筍絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	五	小米飯	蜜汁雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	干片肉絲 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	脆炒甘藍 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
26	一	和風鮮菇飯	滷豬排X1 <small>豬排-油</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	珍珠紅茶 <small>珍珠</small>	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
27	二	燕麥飯	薑燒嫩雞 <small>雞肉+蔬菜+薑-煮</small>	白菜西魯肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-油</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.7	829
28	三	白飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	粟米總匯 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	菜脯雞湯 <small>蔬菜+菜脯+雞骨</small>	6.4	2.6	2.5	2.7	827
29	四	芝麻飯	安東燉雞 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	濃湯豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
30	五	胚芽飯	打拋豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	芝香昆布 <small>蔬菜+海帶+芝麻-煮</small>	履歷 蔬菜	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5

【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。

※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