上將食品 115年12月 丹鳳高中

本店豬原料 原產地 臺灣

◎地址:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：駱君泠(營養字第012828號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	薏仁飯 白米.小薏仁	黃金炸雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	玉米炒菇 玉米.蔬菜.鮮菇-炒	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.湯排.金針菇		6.8	2.5	2	2.4	822
2	三	白飯 白米	奶香南瓜豬 豬肉.南瓜.毛豆-燒	塔香筍燒雞 竹筍.雞肉.蔬菜-燒	豆瓣海帶 海帶.蔬菜-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.雞蛋.青蔥.味噌		6.5	2.6	2	2.7	822
3	四	芝麻飯 白米.芝麻	新加坡海南雞 雞肉.蘿蔔.小黃瓜-煮	五柳干絲 黃干絲.肉絲.木耳.芹菜-炒	針菇白菜 大白菜.蔬菜.金針菇-煮	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲		6.5	2.5	2.2	2.4	806
4	五	上海菜飯 白米.綠色青菜.豬肉.香菇	醬滷豬排 X1 豬排 X1-滷	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-炒	油片燒瓜 鮮瓜.油片.蔬菜-燒	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐.蔬菜.雞蛋.木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	一	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉.洋芋.毛豆-燉	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.蔬菜-燒	芋酥條豆 條豆.蔬菜.芋酥-炒	標章蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜.湯排		6.7	2.4	2.1	2.5	814
8	二	紅藜飯 白米.紅藜	豆乳燒豬 豬肉.蘿蔔.豆乳-燒	堅果玉米蛋 雞蛋.玉米.青豆.堅果-炒	榨菜干片 豆干.榨菜.蘿蔔-煮	標章蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.蔬菜.小魚乾.味噌		6.6	2.6	2	2.6	824
9	三	燕麥飯 白米.燕麥	沙茶雞丁 雞肉.洋蔥.木耳-煮	彩蔬大溪干 大溪黑豆干.絞肉.彩椒-燒	炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	西式濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋		6.6	2.5	2.1	2.7	824
10	四	白飯 白米	乾燒肉柳 豬柳.黃豆芽.金針花-炒	義式黃金魚蛋 X2 黃金魚蛋 X2.番茄.蔬菜.香料-煮	鰹味結頭 結頭菜.蔬菜.柴魚片-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 蔬菜.雞蛋.海芽		6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	五	蕈菇青醬麵 麵.絞肉.蔬菜.鮮菇	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	黃金地瓜椪 X2 地瓜椪 X2-炸	蔬炒筍片 竹筍.豆皮.蔬菜-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄.湯排.蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.5	810
14	一	❀⁘ +校慶補假一日+ ⁘❀											
15	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉.洋芋.蔬菜-煮	客家鮮魷小炒 豆干.肉絲.魷魚.蔬菜-炒	黃芽什錦 黃豆芽.韭菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	赤肉羹湯 竹筍.肉絲.蔬菜.雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.5	822
16	三	小米藜麥飯 白米.小米.白藜麥	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	什錦鹽水雞 凍豆腐.雞肉.蘿蔔.木耳-煮	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-炒	標章蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜.雞蛋		6.8	2.5	2	2.7	835
17	四	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	歐風番茄雞 雞肉.番茄.蔬菜-燒	炸醬干丁肉燥 豆干丁.絞肉.蔬菜.毛豆-炒	開陽鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.蝦米-煮	有機蔬菜	酸菜排骨湯 酸菜.蔬菜.湯排		6.5	2.6	2.1	2.5	815
18	五	香菇油飯 白米.糯米.香菇.肉絲.木耳	和風醬豬排 X1 豬排 X1-燒	蛋黃芋丸 X2 蛋黃芋丸 X2-炸	蛋酥白菜 大白菜.蔬菜.雞蛋-煮	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.海芽.青蔥.味噌		6.8	2.5	2.2	2.5	831
21	一	白飯 白米	三杯鮮魚 魚肉.鮮菇.蔬菜-炒	雪菜肉末炒年糕 韓式年糕.絞肉.雪裡紅-炒	丁香海絲 海帶絲.蔬菜.小魚干-炒	標章蔬菜	泰式蛋花湯 番茄.雞蛋.海芽		6.8	2.5	2	2.4	822
22	二	芝麻飯 白米.芝麻	酥炸豬排 X1 豬排 X1-炸	金黃薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜.蒟蒻.蔬菜-煮	標章蔬菜	冬至湯圓 湯圓.豬肉.蔬菜		6.8	2.5	2.1	2.5	829
23	三	糙米飯 白米.糙米	燒烤醬雞肉 雞肉.蘿蔔-燒	鹹豬肉炒干絲 黃干絲.自製鹹豬肉絲.蔬菜-炒	豆芽拌炒 豆芽絲.蔬菜-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蔬菜.雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.6	826
24	四	小米飯 白米.小米	義式鮮茄燉肉 豬肉.番茄.玉米.香料-燉	奶香炒蛋 雞蛋.洋芋.青豆-炒	鮮菇炒筍 竹筍.鮮菇.蔬菜-炒	有機蔬菜	大醬湯 豆腐.豬肉.鮮菇.蔬菜		6.6	2.4	2.2	2.5	810
		高三 包中祈福餐	包中狀元及第油飯+強運鮮肉包+奶香洋芋炒蛋+綠色蔬菜+金榜題名大醬湯										
°★。ᘓᘐ ·°行憲紀念日放假一日·° ᘓᘐ 。★°													
28	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	福菜燒豬腳 豬肉.豬腳.蘿蔔.福菜-燒	咖哩凍腐雞 洋芋.雞肉.凍豆腐-煮	紅蘿花椰 花椰菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜.雞肉.小薏仁		6.7	2.5	2.1	2.4	817
29	二	白飯 白米	酥炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	田園玉米 玉米.蔬菜.毛豆-炒	標章蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍.湯排		6.7	2.5	2	2.5	819
30	三	紫米飯 白米.紫米	照燒豬肉 豬肉.洋芋-燒	椒鹽魷魚丸 X2 魷魚丸 X2.椒鹽-烤	鮮蔬燒瓜 鮮瓜.蔬菜-煮	標章蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.蔬菜.柴魚片.味噌		6.5	2.6	2	2.6	817
31	四	藜麥飯 白米.白藜麥	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	鍋燒黑輪 黑輪.魚板.蔬菜-燒	高麗粉絲 高麗菜.粉絲.絞肉-炒	有機蔬菜	番茄油腐湯 番茄.油豆腐.雞蛋	豆奶	6.8	2.4	2	2.5	819

雙翼食品 115年12月菜單

丹鳳高中

符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈馨(第8670號).李賢蒂(第011132號).劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	蠔汁魚丁 魚肉,蘿蔔 煮	泰式打拋肉 番茄,洋蔥,豬肉 煮	黃金玉米 玉米,菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜,大骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	紫米飯 白米,紫米	炸海鮮排X1 海鮮排x1 炸	魚香肉絲豆干 豆干,豬肉 煮	冬粉拌蔬 高麗,冬粉 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.6	2.1	2.4	811
3	四	白飯 白米	鐵板奶香豬 豬肉,豆芽,洋蔥 煮	麻糬球X1 麻糬球X1 烤	茄汁油腐 油豆腐 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.6	2.5	2.0	2.6	817
4	五	豬肉炒飯 白米,時蔬,絞肉	雞 翅X1 雞翅X1 燒	鍋 貼X2 鍋貼X2 蒸	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	一	白飯 白米	杏仁肉片 豬肉,洋蔥,杏仁 煮	豆干滷味 豆干,蘿蔔,海帶結 滷	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		6.4	2.6	2.0	2.5	806
8	二	燕麥飯 白米,燕麥	蔥油淋雞 雞肉,蘿蔔,蔥 煮	春 捲X1 春捲X1 烤	南瓜白菜 白菜,南瓜 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 洋蔥,菇,蛋,味噌		6.5	2.6	2.0	2.6	817
9	三	白飯 白米	塔香豬排X1 豬排X1 燒	凍腐年糕鍋 凍豆腐,年糕,黃豆芽 煮	香菇高麗 高麗,紅蘿蔔,香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍,豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
10	四	糙米飯 白米,糙米	韓式洋釀雞 雞肉,時蔬 煮	瓜仔肉 冬瓜,絞肉,碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米,洋芋,青豆 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
11	五	油 飯 白米,糯米,香菇	五 香 焢 肉X1 焢肉X1 燒	可 樂 餅X1 可樂餅X1 烤	蒜酥季豆 條豆,菇 炒	履歷青菜	芥菜米粉湯 米粉,芥菜,時蔬		6.5	2.5	2.2	2.4	806
14	一	校慶補假一天											
15	二	麥片飯 白米,麥片	義式青醬豬 豬肉,洋芋 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	雙星花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	什錦羹 筍,紅蘿蔔,豬肉,菇		6.4	2.6	2.0	2.6	810
16	三	白飯 白米	炸雞翅X1 雞翅x1 炸	蒜香玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲,芹 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
17	四	糙米飯 白米,糙米	起司年糕豬 豬肉,年糕,洋蔥,起司 煮	絲瓜凍腐 絲瓜,凍腐 煮	炒條豆 條豆,肉 炒	有機青菜	小魚味噌湯 高麗,小魚干,味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
18	五	乾拌麵 麵,時蔬	雞 排X1 雞排X1 燒	甜不辣片X1 甜不辣片X1 燒	豆芽紅絲 豆芽,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜,刈薯,大骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
21	一	白飯 白米	甜雞醬燒豬 豬肉,洋蔥,彩椒 煮	麻香米血糕 米血糕,高麗,枸杞 煮	清炒條豆 條豆,木耳 煮	履歷青菜	藥膳雞湯 蘿蔔,雞骨架		6.6	2.4	2.1	2.5	807
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	毛豆肉蓉乾丁 豆干,絞肉,毛豆 煮	沙茶海根 海帶根 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.5	2.6	2.0	2.4	808
23	三	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	壽喜燒豬排X1 豬排x1 燒	關東煮 蘿蔔,竹輪,魚卵捲 煮	炒高麗菜 高麗菜 煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
24	四	高三祈福餐：「狀元」油飯+「高升」鮮肉包+筍香白菜+有機青菜+「福氣」味噌湯											
		白飯 白米	鮑菇雞 雞肉,菇 煮	筍香白菜 白菜,筍干,豬肉 滷	木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔 煮	有機青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		6.6	2.4	2.1	2.5	807
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	白飯 白米	塔香燒肉 豬肉,菇 燒	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮 煮	履歷青菜	鳳梨雞湯 冬瓜,雞骨架,鹹鳳梨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	二	糙米飯 白米,糙米	暖冬麻油雞 雞肉,高麗菜,菇 煮	肉燥油腐 油豆腐,絞肉 燒	金茸條豆 條豆,菇 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,蘿蔔,玉米,蛋		6.6	2.4	2.0	2.6	809
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉,洋蔥,蔥 煮	地 瓜 球X3 地瓜球X3 烤	鹽味結頭 結頭菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜,菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
31	四	白飯 白米	炸雞排X1 雞排X1 炸	海陸三鮮 筍片,豬肉,魷魚 煮	香滷海結 海帶結,毛豆 滷	有機青菜	大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.5	813

宏遠 115年12月 丹鳳高中

◎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：廖偉翔(營養字第011882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	二	糙米飯 白米.糙米	筍扣豬腳 豬肉.豬腳.筍-煮	彩蔬蛋 雞蛋.蔬菜-炒	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 豆腐.海帶芽.味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
2	三	胚芽飯 白米.胚芽米	可樂雞翅X1 雞翅-煮	沙茶肉絲 蔬菜.豬肉.沙茶-煮	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍-煮	履歷蔬菜	大瓜排骨湯 瓜果.龍骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
3	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	元氣黑輪X2 黑輪-煮	清炒海絲 海帶絲.蔬菜-炒	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜.雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
4	五	香菇毛豆炊飯 白米.蔬菜.香菇.毛豆	腰果燉雞 雞肉.蔬菜.腰果-煮	關東煮 白蘿蔔.米血糕.虱目魚丸-煮	鐵板豆芽 綠豆芽.蔬菜-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
7	一	燕麥飯 白米.燕麥	青醬燉雞 雞肉.蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜.玉米.豬肉-煮	捲捲海茸 海茸.蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.7	827
8	二	白飯 白米	香菇肉燥 豬肉.蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	針菇白菜 大白菜.針菇-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑絲		6.6	2.7	2.5	2.8	853
9	三	糙米飯 白米.糙米	蔥爆豬柳 豬肉.蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木須時瓜 瓜果.蔬菜.木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍雞湯 筍.雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
10	四	五穀飯 白米.五穀米	蒲燒雞 雞肉.蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	胡麻敏豆 敏豆.胡麻醬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.肉骨茶包		6.5	2.6	2.6	2.6	832
11	五	茄汁義大利麵 義大利麵.蔬菜	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	蒸餃X2 蒸餃-蒸	紅絲高麗 高麗菜.紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蔬菜.奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
14	一	校慶補假不供餐!!!											
15	二	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉-蔬菜-煮	雞堡排X1 雞堡排-烤	菇炒高麗 高麗菜.菇-煮	履歷蔬菜	馬鈴薯雞湯 洋芋.蔬菜.雞骨		6.5	2.6	2.5	2.7	834
16	三	五穀飯 白米.五穀米	五香翅小腿X2 翅小腿-煮	西魯肉 大白菜.豬肉.蔬菜-煮	雜菜冬粉 冬粉.蔬菜-煮	履歷蔬菜	朴菜筍湯 筍.朴菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
17	四	胚芽飯 白米.胚芽米	韓式泡菜豬 豬肉.蔬菜.泡菜-煮	蘿蔔糕X2 蘿蔔糕-炸	蝦香匏瓜 瓜果.蔬菜.蝦皮-煮	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐.蔬菜.韓式大醬		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
18	五	紅蔥雞滷飯 白米.豬肉.雞肉.紅蔥頭	蜜汁雞排X1 雞排-燒	洋蔥滑蛋 雞蛋.洋蔥-煮	油燜筍茸 筍.蔬菜-煮	履歷蔬菜	菜頭排骨湯 白蘿蔔.龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	一	白飯 白米	鐵路豬排X1 豬排-滷	咖哩雞 洋芋.雞肉.蔬菜-煮	蒜香海根 海根.蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
22	二	小米飯 白米.小米	麻油雞 雞肉.蔬菜.枸杞-煮	榨菜黑干 黑豆干.豬肉.榨菜-煮	乾煸四季 敏豆.蔬菜.豆酥粉-煮	履歷蔬菜	鮮瓜燉湯 瓜果.蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
23	三	胚芽飯 白米.胚芽米	馬鈴薯燉肉 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	可樂餅X2 可樂餅-烤	鮮菇花椰 花椰菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	四	糙米飯 白米.糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉.蔬菜-煮	歐姆蛋 雞蛋.蔬菜.起司-煮	脆炒甘藍 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜.薏仁		6.5	2.6	2.3	2.7	829
24	四	學測金榜題名 高三祈福餐：狀元油飯+祈福肉包X1+歐姆蛋+有機蔬菜+薏仁蔬菜湯 學測金榜題名											
28	一	五穀飯 白米.五穀米	壽喜燒 豬肉.蔬菜-煮	瓜仔雞 蔬菜.雞肉.花瓜-煮	紅絲花椰 花椰菜.紅蘿蔔.蔬菜-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜.龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	二	白飯 白米	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	肉醬豆腐 豆腐.豬肉.蔬菜-煮	白菜滷 大白菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔.玉米		6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	三	糙米飯 白米.糙米	香酥魚片X1 生鮮魚片-炸	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-煮	螞蟻上樹 冬粉.蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果.薑絲		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
31	四	胚芽飯 白米.胚芽米	蠔油雞 雞肉.蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜.麵輪.豬肉-煮	香草薯塊 洋芋.蔬菜-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐.蔬菜	履歷豆奶	6.5	2.6	2.5	2.7	834

【營養教育】想要肌肉有力、活力充沛，蛋白質是不可或缺的！選擇日常飲食時，按照「植物大豆、深海魚貝、黃金蛋奶、精選瘦肉」的多元來源來搭配。植物大豆富含優質植物蛋白與膳食纖維，為身體打好代謝基礎；深海魚貝提供好吸收的優質蛋白與 Omega-3，照顧心血管與腦力；黃金蛋奶含有完整的必需胺基酸，是骨骼與身體成長的好幫手；精選瘦肉則富含鐵質與維生素　群，為肌肉修復與日常活動提供滿滿動力。聰明搭配多元優質蛋白，讓我們強健體魄、活力滿分地快樂成長！

宏遠 115年12月素食 丹鳳高中

◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎本校未使用輻射汙染食品

◎ 營養師：廖偉翔(營養字第011882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…等，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	二	糙米飯 白米,糙米	八寶干丁 豆干,素絞肉,蔬菜-煮	麻油凍腐 凍腐,蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	味噌海芽湯 豆腐,海帶芽,味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
2	三	胚芽飯 白米,胚芽米	佛跳牆 蔬菜,素排骨-煮	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶湯 蔬菜,海根		6.6	2.6	2.4	2.6	834
3	四	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐,洋芋,蔬菜-煮	醬燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	銀絲卷X1 銀絲卷-蒸	有機蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
4	五	黃金栗香炊飯 白米,蔬菜,栗子	杏片烤麩 烤麩,蔬菜,杏仁片-煮	佃煮油腐 油腐,蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
7	一	燕麥飯 白米,燕麥	榨菜乾片 豆干,榨菜,蔬菜-煮	糖醋竹腸 竹腸,蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜,針菇-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
8	二	白飯 白米	花生麵筋 麵筋,蔬菜,花生-煮	玉米豆腐 豆腐,素絞肉,玉米-煮	木須時瓜 瓜果,蔬菜,木耳-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
9	三	糙米飯 白米,糙米	泡菜凍腐 凍腐,蔬菜,泡菜-煮	雪菜干丁 豆干,蔬菜,雪菜-煮	蜜汁地瓜 地瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍,蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
10	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	滷四角油腐X1 四角油豆腐-滷	五更什錦 豆腐,蔬菜-煮	胡麻敏豆 敏豆,胡麻醬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		6.5	2.6	2.3	2.7	829
11	五	小米飯 白米,小米	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	素蒸餃X2 素蒸餃-蒸	豆皮高麗 高麗菜,蔬菜,豆皮-煮	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜,蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	一	校慶補假不供餐!!!											
15	二	白飯 白米	燒素排X1 素排-燒	莎莎干丁 豆干,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米湯 玉米,蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
16	三	五穀飯 白米,五穀米	咖哩油腐 油腐,洋芋,蔬菜-煮	素燒獅子頭X1 素獅子頭-燒	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	朴菜筍湯 筍,朴菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
17	四	胚芽飯 白米,胚芽米	筍燒素肉 筍,素肉,蔬菜-煮	黑干滷味 黑干,蔬菜-煮	木須花椰 花椰菜,蔬菜,木耳-煮	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐,蔬菜,韓式大醬		6.5	2.6	2.6	2.6	832
18	五	燕麥飯 白米,燕麥	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜,枸杞-煮	酸菜麵腸 麵腸,酸菜-煮	紅絲炒筍 筍,紅蘿蔔,蔬菜-炒	履歷蔬菜	四神湯 洋芋,薏仁,四神湯包		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	一	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干,碎瓜,蔬菜-煮	柚醬竹捲 竹捲,蔬菜-煮	木須季豆 敏豆,蔬菜,木耳-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
22	二	蘑菇鐵板麵 烏龍麵,蔬菜,蘑菇醬	五香豆干X2 五香豆干-煮	麻油皮絲 蔬菜,素皮絲-煮	清炒海根 海根,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜燉湯 瓜果,蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.7	834
23	三	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯油腐 油腐,鮑菇,九層塔-煮	香油干絲 豆干,蔬菜-煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	四	狀元油飯 白米,糯米,蔬菜	橙汁烤麩 烤麩,蔬菜-煮	蔭豉豆腐 豆腐,素肉-煮	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜,薏仁		6.5	2.6	2.3	2.7	829
24	四	學測金榜題名 高三祈福餐：狀元油飯+筍香包X1+蔭豉豆腐+脆炒甘藍+有機蔬菜+薏仁蔬菜湯 學測金榜題名											
28	一	五穀飯 白米,五穀米	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	味噌油腐 油腐,蔬菜-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	金針湯 豆腐,針菇		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	二	白飯 白米	打拋干丁 豆干,素絞肉,蔬菜-煮	麻油素腰花 凍腐,素腰花,蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米		6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	三	糙米飯 白米,糙米	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	三杯素雞 素雞,鮑菇,九層塔-煮	香草薯塊 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果,薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
31	四	胚芽飯 白米,胚芽米	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-煮	醬爆干片 豆干,蔬菜-煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子-蒸	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐,蔬菜	履歷豆奶	6.4	2.6	2.5	2.7	827

【營養教育】想要肌肉有力、活力充沛，蛋白質是不可或缺的！選擇日常飲食時，按照「植物大豆、深海魚貝、黃金蛋奶、精選瘦肉」的多元來源來搭配。植物大豆富含優質植物蛋白與膳食纖維，為身體打好代謝基礎；深海魚貝提供好吸收的優質蛋白與 Omega-3，照顧心血管與腦力；黃金蛋奶含有完整的必需胺基酸，是骨骼與身體成長的好幫手；精選瘦肉則富含鐵質與維生素　群，為肌肉修復與日常活動提供滿滿動力。聰明搭配多元優質蛋白，讓我們強健體魄、活力滿分地快樂成長！