



宏遠 115年10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

宏遠使用國產豬肉

◎ 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	四	芝麻飯 白米、芝麻	醃醃豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	蜜薯樺Q餅X2 地瓜樺-烤	芝香四季 敏豆、蔬菜、芝麻-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.7	826.5
2	五	紅蔥雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	紅燒雞 雞肉、蔬菜-煮	香干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	銀芽三絲 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
5	一	糙米飯 白米、糙米	味噌燒肉 豬肉、蔬菜、味噌-煮	甜不辣X2 甜不辣-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、柴魚-煮	履歷蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.5	2.5	2.6	822
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞翅X1 雞翅-煮	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	紅片時瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸魚排X1 魚排-炸	肉茸粉絲煲 蔬菜、冬粉、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰、玉米筍-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.6	2.3	2.7	829
8	四	五穀飯 白米、五穀米	蔥油雞 雞肉、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鍋燒甘藍 高麗菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
9	五	10/9國慶日放假一天											
12	一	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵路豬排X1 豬排-滷	黑干滷味 豆干、蔬菜-煮	針菇白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.4	2.6	2.5	2.7	827
13	二	五穀飯 白米、五穀米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜-煮	菜圃蛋 雞蛋、菜圃-炒	蝦香時瓜 瓜果、蔬菜、蝦皮-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	三	芝麻飯 白米、芝麻	香菇肉燥 豬肉、蔬菜、乾香菇-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	鮮炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐、味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832
15	四	糙米飯 白米、糙米	青醬燉雞 雞肉、蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 蔬菜、南瓜、奶粉		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
16	五	蘑菇鐵板麵 烏龍麵、蔬菜、蘑菇醬	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-炸	大醬豆腐鍋 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、蔬菜、雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	一	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	南瓜燴蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜-煮	乾煸四季 敏豆、蔬菜	履歷蔬菜	苳菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、苳菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
20	二	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	關東煮 蔬菜、醃製品-煮	燴三絲 蔬菜-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
21	三	五穀飯 白米、五穀米	義式烤翅腿X2 雞翅腿-烤	莎莎肉醬 蔬菜、豬肉-煮	彩繪海絲 海帶絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
22	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.5	2.6	2.6	2.6	832
23	五	香菇炊飯 白米、蔬菜、香菇	梅醬燒雞 雞肉、蔬菜-煮	筍香肉絲 筍、蔬菜、豬肉-煮	燴白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	一	10/26光復節放假一天											
27	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩豬 豬肉、蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		6.3	2.7	2.4	2.7	825
28	三	小米飯 白米、小米	烤雞翅X1 雞翅-烤	野菜魚卵捲X1 蔬菜、魚卵捲X1-煮	薑絲海根 海帶、蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		6.5	2.6	2.5	2.7	834
29	四	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒魚片X1 魚排-燒	古早味赤肉羹 蔬菜、肉羹-煮	椒鹽四季 敏豆、蔬菜-煮	有機蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜、雞骨	履歷豆漿	6.6	2.7	2.3	2.7	843.5
30	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	洋釀年糕雞 雞肉、蔬菜-煮	薯條X4 馬鈴薯-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.4	2.7	2.2	2.6	822.5

【營養教育】想要長高、變強壯，蛋白質是不可缺的營養素！選擇蛋白質時，按照「豆、魚、蛋、肉」的優先順序打菜。黃豆與豆製品富含優質植物性蛋白質且不含膽固醇；魚肉含有好油能促進大腦靈活；雞蛋與適量瘦肉能幫助肌肉與骨骼發育。聰明搭配多元蛋白質，讓我們活力充沛、快樂成長！