宏遠 115年11月 海山高中

◎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

宏遠使用國產雞肉

◎ 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
【★表示加工品】

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
2	一	糙米飯 白米.糙米	糖醋雞丁 雞肉.地瓜-煮	筍乾扣肉 筍干.豬肉.蔬菜-煮	白菜滷 大白菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯.蔬菜.雞骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	二	芝麻飯 白米.芝麻	咖哩豬 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬海帶湯 蔬菜.海帶		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	三	紫米飯 白米.紫米	韓式安東雞 雞肉.蔬菜.冬粉-煮	彩蔬炒蛋 雞蛋.蔬菜-炒	開陽蒲瓜 瓜果.蔬菜.蝦皮-煮	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍.龍骨	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	四	小米飯 白米.小米	壽喜燒 豬肉.蔬菜-煮	★關東煮 白蘿蔔.米血糕.虱目魚丸-煮	黃芽三絲 黃豆芽.蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
6	五	柴魚豚香烏龍麵 烏龍麵.蔬菜.豬肉	滷翅腿X2 雞翅腿-滷	★蒸餃X2 蒸餃-蒸	芝香四季 敏豆.蔬菜.芝麻-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋.蔬菜.奶粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	一	胚芽飯 白米.胚芽米	梅干扣肉 豬肉.筍干.梅干-煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	木耳花椰 花椰菜.木耳-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	二	燕麥飯 白米.燕麥	照燒雞 雞肉.蔬菜-煮	★豬肉餡餅X2 豬肉餡餅-烤	佃煮蘿蔔 白蘿蔔.蔬菜-煮	履歷蔬菜	昆布黃芽湯 黃豆芽.海帶芽		6.4	2.6	2.5	2.7	827
11	三	芝麻飯 白米.芝麻	冰糖豬腳 豬肉.豬腳.蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	香炒時瓜 瓜果.蔬菜-炒	履歷蔬菜	福菜筍湯 筍.福菜	水果	6.6	2.7	2.5	2.8	853
12	四	糙米飯 白米.糙米	炸鹹酥雞X3 雞肉.蔬菜-炸	麻婆豆腐 豆腐.豬肉.蔬菜-煮	脆炒豆薯 豆薯.蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果.雞骨		6.6	2.7	2.4	2.7	846
13	五	肉絲炒飯 白米.蔬菜.豬肉	蒲燒鯛X1 鯛魚.蔬菜-煮	蔭鳳梨雞 蔬菜.雞肉.蔭鳳梨-煮	清炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.奶粉	香蔥麵包	6.5	2.6	2.6	2.6	832
16	一	五穀飯 白米.五穀米	蒜酥雞 雞肉.蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 青花椰.白花椰-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜.龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
17	二	燕麥飯 白米.燕麥	紅麴叉燒肉 叉燒肉.蔬菜-煮	咖哩雞 洋芋.雞肉.蔬菜-煮	炒筍絲 筍.蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.雞蛋		6.3	2.7	2.4	2.7	825
18	三	糙米飯 白米.糙米	炸咔啦雞排X1 雞排-炸	★紅燒油腐 蔬菜.油腐.米血糕-燒	木須高麗 高麗菜.蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834
19	四	芝麻飯 白米.芝麻	打拋豬 豬肉.豆干.蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥-炒	★雞堡排X1 雞堡排-烤	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔		6.5	2.7	2.3	2.6	832
20	五	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵.蔬菜.豬肉	香滷豬排X1 豬排-滷	奶香白醬雞 雞肉.蔬菜.奶粉-煮	針菇白菜 大白菜.金針菇.蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
23	一	芝麻飯 白米.芝麻	酥炸魚片X1 生鮮魚片-炸	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.洋蔥-炒	油燜筍茸 筍.蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜.榨菜.豬肉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	二	小米飯 白米.小米	三杯雞 雞肉.蔬菜.九層塔-煮 豆豉豆腐 豆腐.蔬菜-煮	高麗鹹豬肉 高麗菜.鹹豬肉.蔬菜-煮 蒸蛋 雞蛋-蒸	香炒銀芽 綠豆芽.蔬菜-炒	履歷蔬菜	紅糖地瓜湯圓 地瓜.小湯圓		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
25	三	糙米飯 白米.糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	★天婦羅條 甜不辣條.蔬菜-煮	蒜香四季 敏豆.蔬菜.蒜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜.番茄	水果	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
26	四	五穀飯 白米.五穀米	蔭瓜雞 雞肉.蔬菜.花瓜-煮	玉米肉茸 蔬菜.玉米.豬肉-煮	鄉村粉絲 蔬菜.冬粉-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蔬菜.奶粉	履歷豆漿	6.5	2.6	2.3	2.7	829
27	五	紅蔥滷肉飯 白米.豬肉.紅蔥頭	梅林醬排骨 豬肉.豬大排.蔬菜-煮	★肉燥福州丸X1 福州丸.蔬菜.豬肉-煮	鮮炒蒲瓜 瓜果.蔬菜-炒	履歷蔬菜	菜頭雞湯 白蘿蔔.蔬菜.雞骨	蜂蜜麵包	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
30	一	糙米飯 白米.糙米	蠔油燒雞 雞肉.蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐.豬肉.蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜.龍骨		6.4	2.6	2.3	2.7	822

【營養教育】想要順暢好吸收、腸道好健康，膳食纖維是不可或缺的！選擇蔬菜與主食時，按照「全穀、菇藻、深綠、彩果」的豐富色彩打菜。全穀雜糧與根莖類富含高膳食纖維能預防便祕；菇類與海藻富含水溶性纖維能照顧腸道好菌；深綠蔬菜與彩虹蔬果能提供滿滿維生素與礦物質。聰明搭配多元高纖食材，讓我們腸胃順暢、快樂成長！