

# 宏遠 115年6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

◎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、含麩筋蛋白之穀物製品、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
1	一	胚芽飯 白米,胚芽米	咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	方干滷肉 豆干,豬肉,蔬菜-煮	芝香海芽 黃豆芽,海帶,蔬菜,芝麻-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌						草莓夾心麵包 6.3 2.7 2.3 2.7 822.5
2	二	芝麻飯 白米,芝麻	炸咕啦雞排X1 雞排-炸	★古早味油腐貢丸X1 蔬菜,油腐,貢丸-煮	紅絲高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
3	三	白飯 白米	甜蔥燒魚 生鮮魚肉,蔬菜-燒	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	鮮炒筍絲 筍絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉,蔬菜,榨菜		6.4	2.7	2.3	2.7	824.5
4	四	小米飯 白米,小米	紅燒燉肉 豬肉,蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
5	五	紅蔥滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	烤雞翅X1 雞翅-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
8	一	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	★無骨雞腿肉捲X1 雞腿肉捲-煮	泰式三絲 蔬菜-煮	履歷蔬菜	馬鈴薯雞湯 洋芋,蔬菜,雞骨		6.4	2.6	2.5	2.7	827
9	二	芝麻飯 白米,芝麻	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	茄汁燴蛋 雞蛋,蔬菜-燒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
10	三	五穀飯 白米,五穀米	五香雞翅X1 雞翅-煮	沙茶豬柳 豬肉,蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.7	846
11	四	燕麥飯 白米,燕麥	甜麵榨醬 豬肉,蔬菜,豆干-煮	炸鹹酥雞X3 雞肉,蔬菜-炸	蒜香季豆 敏豆,蔬菜-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.6	2.6	2.6	832
12	五	日式豚香烏龍麵 烏龍麵,蔬菜,豬肉	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★海鮮捲X2 海鮮捲-烤	茶碗蒸 雞蛋,菇-蒸	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
15	一	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	★可樂餅X2 可樂餅-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
16	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排-燒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-燒	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑絲		6.5	2.6	2.5	2.7	834
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	干片肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	四色玉米 蔬菜,玉米,絞肉-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜,龍骨,金針		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	四	芝麻飯 白米,芝麻	筍香滷肉 豬肉,豬腳,筍-滷	★麥克虱目魚塊X2 魚塊-炸	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果,雞骨	補助豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	五	端午佳節愉快!											
22	一	薏仁飯 白米,薏仁	韓式洋釀雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	海苔年糕 凍麻,蔬菜,雞蛋,年糕,海苔-燒	海帶彩絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大醬湯 蔬菜,大醬		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	二	白飯 白米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	★鮮肉餃子X2 蒸餃-蒸	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	綠豆西谷米 綠豆,西谷米		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
			蒸蛋 雞蛋-蒸	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-燒									
24	三	燕麥飯 白米,燕麥	青醬菇菇雞 雞肉,蔬菜-煮	★海山醬肉圓X1 肉圓,海山醬-蒸	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		6.6	2.7	2.4	2.7	846
25	四	芝麻飯 白米,芝麻	砂鍋魚丁 生鮮魚肉,凍麻,蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒時瓜 瓜果,蔬菜-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	五	蘑菇鐵板麵 麵,蔬菜,蘑菇醬	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	甘藍炒鹹豬肉 高麗菜,豬肉-炒	乾煸四季 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		6.5	2.6	2.6	2.6	832
29	一	小米飯 白米,小米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇白菜 大白菜,金針菇,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍,蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米,麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。未精製的全穀雜糧(如,地瓜,馬鈴薯,玉米)加工程度低,能保留較多的營養素,例如:維生素B群、膳食纖維...等,維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。