



宏遠

115年8+9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,不適含其過敏體質者食用
【★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
31	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜、豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.6	2.7	2.4	2.7	846
1	二	芝麻飯 白米、芝麻	醉醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜-煮	★無骨雞腿肉捲X1 雞腿肉捲-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832
2	三	糙米飯 白米、糙米	泰式咖哩雞 雞肉、洋芋-煮	四季干片 敏豆、豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	四	小米飯 白米、小米	沙茶魚丁 生鮮魚肉、蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	有機蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.3	2.7	2.4	2.7	825
4	五	上海菜飯 白米、蔬菜	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜、凍腐、年糕、泡菜-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋、蔬菜、龍骨	香蒜麵包	6.5	2.6	2.5	2.7	834
7	一	糙米飯 白米、糙米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	炸鹹酥雞X3 雞肉、蔬菜-炸	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.5	2.7	2.3	2.6	832
8	二	芝麻飯 白米、芝麻	義式燉雞 雞肉、蔬菜-煮	★QQ芝麻球X2 芝麻球-烤	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-煮	方干滷肉 豆干、豬肉、蔬菜-煮	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、蔬菜、雞骨	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
11	五	什錦豚香烏龍 烏龍麵、蔬菜、豬肉	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜-煮	★海鮮卷X2 海鮮卷-烤	薑絲南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
14	一	糙米飯 白米、糙米	京醬雞 雞肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米		6.4	2.7	2.3	2.7	824.5
15	二	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-煮	★鮮肉餃子X2 蒸餃-蒸	捲捲海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
16	三	小米飯 白米、小米	炸咔啦雞排X1 雞排-炸	古早味油豆腐 蔬菜、油豆腐、豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜、冬粉、榨菜	水果	6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	年糕燒雞 蔬菜、雞肉、年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜、海帶、芝麻-煮	有機蔬菜	大醬湯 蔬菜、豆腐		6.4	2.6	2.5	2.7	827
18	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	奶香雞 雞肉、蔬菜、奶粉-煮	★可樂餅X2 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜	菠蘿麵包	6.6	2.7	2.5	2.8	853
21	一	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	乾煸四季 敏豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832
22	二	芝麻飯 白米、芝麻	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	★紅燒獅子頭X1 蔬菜、獅子頭-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-煮	履歷蔬菜	金針排骨湯 蔬菜、龍骨、金針		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽魚片X1 生鮮魚肉-炸	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
24	四	糙米飯 白米、糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉、蔬菜、蜂蜜-煮	★蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉	補助豆漿	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	蔥爆豬柳 豬肉、蔬菜-煮	烤雞翅X1 雞翅-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
30	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、蔬菜-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果、玉米-煮	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果、薑絲	水果	6.5	2.6	2.6	2.6	832

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己,也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果,不僅食材最新鮮、營養流失少,更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少,落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯,就是對身體與大自然最美麗的承諾。