

# HY 宏遠111年2月菜單海山高中



◎ 營養師：林佩萱+林佩芝+吳秋燁+陳亞凡 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198  
 \* 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、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用\*  
 ★ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝用餐愉快 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋雞 腿(份)	玉米蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量(千 卡)
11	五	茄汁炒飯 <small>白米+玉米+紅蘿蔔</small>	脆皮炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	豬肉餡餅X2 <small>▲豬肉餡餅-烤</small>	菇香白菜 <small>白菜+菇-煮</small>	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>洋葱+蛋</small>	水果	6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
14	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	滷雞排X1 <small>雞排-滷</small>	獅子頭X1 <small>▲獅子頭+玉米-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+紅蘿蔔+薑-燒</small>	履歷蔬菜	番茄嫩腐湯 <small>番茄+豆腐</small>	水果	6.8	2.6	2.2	2.4	834
15	二	白飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉+蒜-炒</small>	地瓜球X3 <small>▲地瓜球-炸</small>	蒜香花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	芹香鮮瓜湯 <small>扁蒲+芹</small>		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
16	三	白飯 <small>白米</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉+洋葱+紅蘿蔔+椰粉-煮</small>	五味醬油腐 <small>油腐+紅蘿蔔-煮</small>	鮮菇大瓜 <small>黃瓜+菇-煮</small>	履歷蔬菜	排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>	巧克力 夾心 麵包	6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
17	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	茄汁迷迭香豬 <small>豬肉+洋葱-煮</small>	薯塊燉雞 <small>豆薯+雞肉-煮</small>	薑燒海根 <small>海根+薑-燒</small>	★ 有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>●玉米+蛋</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	五	炸醬麵 <small>麵條+豆乾</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	腐乳高麗肉片 <small>高麗+豬肉-炒</small>	雙色豆芽 <small>豆芽+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 <small>蛋+海芽+柴魚</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
21	一	芝麻飯	蒜香豬肉 <small>豬肉+豆子+蒜-炒</small>	洋葱炒蛋 <small>蛋+蔬菜-炒</small>	白菜寬粉煲 <small>白菜+寬粉-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
22	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	海芽炒蛋 <small>蛋+海芽-炒</small>	田園彩蔬 <small>玉米+洋葱+毛豆-炒</small>	履歷蔬菜	養生湯 <small>紅豆+紫米</small>		6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
			茄汁豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>		田園彩蔬 <small>玉米+洋葱+毛豆-炒</small>			履歷蔬菜	6.8	2.5	2.3	2.7	842.5
23	三	白飯 <small>白米</small>	高昇排骨 <small>豬肉+豆薯-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>▲鍋貼-烤</small>	味噌黃芽 <small>黃芽+海帶-煮</small>	履歷蔬菜	鮮菇湯 <small>金菇+鮑菇</small>	蜂蜜 麵包	6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
24	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	沙嗲魚 <small>魚肉+洋葱-燒</small>	蒸肉餅 <small>豬肉+蔬菜-蒸</small>	玉米高麗 <small>高麗+玉米-炒</small>	★ 有機 蔬菜	枸杞時瓜湯 <small>瓜果+枸杞</small>		6.6	2.5	2.3	2.5	819.5
25	五	野菇炊飯 <small>白米+菇</small>	烤肉醬豬排X1 <small>豬排-煮</small>	肉蓉蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	芹香薯絲 <small>豆薯+芹-炒</small>	履歷蔬菜	香菇筍絲湯 <small>筍+豬肉+菇</small>	水果	6.7	2.4	2.6	2.8	840

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

※本公司全面採用國產豬 產地：台灣