



宏遠

114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

宏遠使用國產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590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
2	一	糙米飯 白米,糙米	蜜汁雞丁 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	菇香瓜湯 瓜果,菇		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	二	五穀飯 白米,五穀米	筍香滷肉 豬肉,筍-煮	肉末豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
4	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	甜不辣X1 甜不辣-煮	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜	水果	6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
5	四	白飯 白米	紅燒魚 生鮮魚肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	針菇高麗 高麗菜,針菇,蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829
6	五	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	烤雞翅X1 雞翅-烤	鮮肉蒸餃X2 水餃-蒸	蒜炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜,豬大骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
9	一	糙米飯 白米,糙米	黃燜雞 雞肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	匏瓜湯 扁蒲,蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.7	827
10	二	白飯 白米	虱目魚排X1 魚排-炸	咖哩雞 蔬菜,雞肉-煮	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	麻油海芽湯 海帶芽,蔬菜,麻油		6.6	2.7	2.5	2.8	853
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	蘑菇醬豬柳 豬肉,蔬菜-煮	彩蔬燴蛋 雞蛋,蔬菜-燴	紅絲條豆 四季豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜	水果	6.6	2.7	2.4	2.7	846
12	四	白飯 白米	五香翅腿X2 雞翅腿-煮	肉末冬瓜 冬瓜,蔬菜,豬肉-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 蔬菜,豆腐		6.5	2.6	2.6	2.6	832
13	五	滷肉飯 白米,豬肉	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮筍大骨湯 筍,蔬菜,豬大骨	巧克力夾心	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	一	白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,蔬菜-炒	燴三色 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,柴魚		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬肉,豆干,蔬菜,碎瓜-煮	燉煮黑輪X1 黑輪-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨		6.5	2.6	2.5	2.7	834
18	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	奶香雞丁 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	筍燒肉燥 筍,蔬菜,豆干,豬肉-煮	菇炒高麗 高麗菜,菇,蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
19	四	糙米飯 白米,糙米	蔥爆肉片 豬肉,蔬菜-煮	雞茸玉米 玉米,蔬菜,雞肉-煮	燉煮時瓜 瓜果,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
20	五	家常炒麵 油麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	關東煮 蔬菜,火鍋料-煮	豆酥季豆 四季豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,針菇,蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
23	一	糙米飯 白米,糙米	酸甜海鮮排X1 海鮮排-燒	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜-煮	履歷蔬菜	洋蔥味噌湯 洋蔥,蔬菜,味噌		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
24	二	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉,蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆,QQ圓		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
			海結豆干 豆干,蔬菜-煮		素蒸餃X2 素水餃-蒸								
25	三	芝麻飯 白米,芝麻	梅干扣肉 豬肉,筍,梅乾菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	海帶彩絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋	水果	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	四	白飯 白米	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	肉燥干丁 蔬菜,豆干丁,豬肉-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮筍雞湯 筍,蔬菜,雞骨	補助豆漿	6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
27	五	義式燉飯 白米,蔬菜,義大利香料	蜜汁魚塊X3 魚肉-燒	薯塊雞 洋芋,蔬菜,雞肉-煮	鮮菇大瓜 瓜果,菇-煮	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐	菠蘿麵包	6.5	2.6	2.3	2.7	829

【每日主食應有1/3以上包含全穀雜糧】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。

未精製的全穀雜糧加工程度低,能保留較多的營養素(如,維生素B群、膳食纖維),維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。



南瓜



地瓜



山藥



馬鈴薯



蓮藕



玉米



雜豆(紅豆、綠豆,等)



豌豆仁



栗子