



宏遠

105年二月菜單

※全面使用非基改玉米及豆製品
服務專線:0212290-0028 ● 地址:新北市五股區五權路54號 ● 營養師:楊凱元、許玲雅



古亭國中

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯品	備註	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣質 (mg)	鐵質 (mg)		
★ 開學囉！謝謝各位老師及學生熱情支持 宏遠餐飲 祝福您 學業蒸蒸日上！ ★														
2/15	一	芝麻飯	花瓜焗雞球 <small>雞肉+花瓜-煮</small>	泰式檸檬魷魚 <small>魷魚+蔬菜-煮</small>	甜麵干絲 <small>非基改豆干-炒</small>	鮮炒高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜+肉骨茶包</small>		6.2	3.0	2.5	2.4	830
16	二	香Q白飯	銀蘿豬腩煲 <small>豬肉+蘿蔔-煮</small>	番茄莎莎土魷魚 <small>土魷魚+番茄-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+蔬菜-炒</small>	蔬菜	味噌湯 <small>非基改豆腐+味噌</small>	水果	6.5	3.0	2.5	2.6	860
17	三	薏仁飯	京都醬拌雞 <small>雞肉-煮</small>	紅燒滷肉 <small>冬瓜+豬輪+豬肉-煮</small>	蘑菇醬肉丸 <small>蘑菇+豬肉丸-煮</small>	蒜香豆段 <small>蠶豆+蒜-炒</small>	蔬菜	黑糖包心圓 <small>包心圓+地瓜</small>		6.4	3.0	2.4	2.5	846
18	四	玉米甜飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉+鳳梨-糖醋</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋-滷</small>	爆漿起司咖哩 <small>洋芋+咖哩+起司球-煮</small>	雙色銀芽 <small>豆芽+木耳-炒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
19	五	德式香腸 筆管麵	紐澳良烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	燒賣 <small>珍珠丸-蒸</small>	★ 地瓜薯條 <small>地瓜薯條-炸</small>	翡翠黃瓜 <small>黃瓜+蒜-炒</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米+雞蛋</small>		6.7	2.6	2.5	2.4	835
20	六	芝麻飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	★ 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	紹子豆腐 <small>非基改豆腐-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉米筍-炒</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>雞丁+菇</small>		6.5	2.8	2.5	2.5	840
22	一	香Q白飯	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄-炒</small>	奶醬麻糬燒 X 2 <small>麻糬燒+洋蔥+奶粉-煮</small>	宮保豆干 <small>非基改豆干-炒</small>	昆布蘿蔔 <small>蘿蔔+海帶結-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐+筍</small>		6.3	2.8	2.5	2.4	822
23	二	糙米飯	★ 卡啦脆皮雞腿排 <small>卡啦雞腿排-炸</small>	主廚特製 粉蒸肉餅 <small>豬肉+洋蔥+豆腐-蒸</small>	佛跳牆 <small>筍干+羊腩-煮</small>	炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		6.3	2.8	2.6	2.8	842
24	三	香Q白飯	蒜味照燒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	★ 炸實肉雞塊 X3 <small>雞肉-炸</small>	蜜汁腰果雞球 <small>非基改玉米+雞肉+腰果-炒</small>	珍菇絲瓜 <small>絲瓜+蒜-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋</small>	水果	6.7	2.6	2.4	2.5	837
25	四	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉+九層塔-炒</small>	泰式打拋豬肉 <small>豬肉+洋蔥+非基改豆干-煮</small>	鮮瓜魚餃 <small>瓜果+魚餃-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蝦皮-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜茶 青蛙下蛋 <small>山粉圓+冬瓜茶磚</small>		6.4	2.7	2.4	2.5	823
26	五	韓式 燒肉拌飯	甘甜瓜仔肉 <small>雞肉+南瓜+香菇-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+雞蛋-炒</small>	海洋花枝排 <small>花枝排-煮</small>	脆炒三絲 <small>蔬菜+紅蘿蔔+筍-炒</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁+香菇+蔬菜</small>	水果	6.4	2.8	2.3	2.6	833