

宏遠公司 104年11月份菜單 士林、士東、福林、雙溪、溪山國小午餐群組

地址：新北市五股區五權路54號

HACCP第168號優良廠商 100年度通過新北市盒餐工廠評鑑

服務電話：2290-0198

營養師：許晴雅(營養字第007928號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	五穀根莖(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	鈣含量(毫克)	熱量(千卡)
2	一	雜糧飯	鹹冬瓜蒸肉餅	魚脯小白	青江菜(A菜)	羅宋湯	水果	4	2.4	1.9		2	1	216	657.5
3	二	肉絲炒飯+豆腐燴小蛋+有機綠蔬+柴魚味噌湯					水果	4.2	2	1.6		2.2	1	272	643.0
5	四	地瓜飯	椰奶咖哩	什錦茼蒿片	有機綠蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	2.1	1.9		2	1	179	635.0
6	五	海苔飯	洋芋肉柳	紅燒豆干	油菜(高麗菜)	海絲湯	水果/飲品	4.2	2.2	1.5	1	2	1	491	796.5
9	一	紫米飯	香酥柳葉魚*2	肉醬豆腐	有機綠蔬	青菜蛋花湯	水果	4	2.4	1.5		2.2	1	353	656.5
10	二	燕麥飯	玉米雞丁	青花肉片	A菜(油麥菜)	紅糖地瓜湯	水果	4.9	2.3	1.5		2	1	102	703.0
12	四	客家板條+五香肉丁+有機綠蔬+馬鈴薯濃湯					水果	4.1	2.3	1.5		2.2	1	190	656.0
13	五	芝麻飯	普羅旺斯燉雞	薏仁滑蛋	空心菜(蚵白菜)	豆腐羹	水果	4.8	2.7	1.5		2.2	1	151	735.0
16	一	糙米飯	和風照燒雞	海結百頁	有機綠蔬	豆薯丸片湯	水果	4.3	2.6	1.5		2	1	249	683.5
17	二	地瓜飯	糖醋排骨	鐵板黃豆芽	青江菜(A菜)	味噌海芽湯	水果	4.2	2	1.6		2	1	165	634.0
19	四	雜糧飯	樹子蒸魚	洋芋燴蛋	油麥菜(油菜)	金針木耳湯	水果/飲品	4.3	2.3	1.5	1	2	1	329	811.0
20	五	胚芽飯	香酥大排	三色干絲	有機綠蔬	紫菜湯	水果	4	2.4	1.5		2.2	1	269	656.5
23	一	麥片飯	蔥燒魚丁	奶香蒸蛋	油菜(高麗菜)	雙色大骨湯	水果	4.2	2.4	1.5		2.2	1	448	670.5
24	二	玉米飯	貴妃燒雞	什錦冬粉	有機綠蔬	三絲蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8		2	1	165	675.0
26	四	蔬食日-芝麻飯	素肉燥小蛋	咖哩洋蔥	A菜(蚵白菜)	蕃茄豆腐湯	水果	4	2.4	1.5		2.2	1	448	656.5
27	五	刈包(滷豬肉+酸菜+花生粉)+有機綠蔬+什錦湯麵					水果	4	2	1.5		2.2	1	192	626.5
30	一	海苔飯	三杯雞	蜜汁豆干	有機綠蔬	海芽大骨湯	水果	4	2.6	1.5		2	1	263	662.5

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食	加工調理食品		油炸品	甜湯
						魚類	肉類		
2次	3次	6次	6次	15次	2次	1次	1次	2次	1次

對眼睛有益的營養素與食物

營養師：許晴雅

小朋友你經常滑手機或在電視機前盯著螢幕看嗎？這對於眼睛正在發育的兒童影響很大，眼睛是靈魂之窗，相信小朋友都知道它的重要性，你知道如何保護眼睛，才能讓你的眼睛明亮又健康嗎？現在就來告訴大家，對眼睛有益的營養素要在哪些食物中攝取？

- 1.葉黃素主要存在於深綠色的蔬菜水果中，例如菠菜、芥藍菜、油菜、綠花椰等。
- 2.玉米黃素主要存在紅椒、小紅梅、枸杞子、玉米、柿子中。
- 3.β胡蘿蔔素(維生素A)主要食物來源為紅蘿蔔、菠菜、紅甘藷、黃色水果、蛋類、牛奶、乳製品等。
- 4.花青素的主要食物來源蔓越莓、蘋果、葡萄、藍莓(山桑子)、茄子。

除了讓眼睛適度的休息外，吃對健康的食物是保護眼睛的不二法門。