

# 宏遠公司 104年12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)
1	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	關東煮	有機綠蔬	蔥花味噌湯	水果	4.5	2.3	1.5		2	1	181	675.0
2	三	芝麻飯	蔥燒肉柳	玉米三丁	油菜(A菜)	豆包青菜湯	水果	4.5	2.6	1.6		2.2	1	233	709.0
3	四	燕麥飯	茄汁蒸魚	木耳炒蛋	小白菜(蚵白菜)	薑片南瓜湯	水果	4.3	2.5	1.5		2	1	134	676.0
4	五	蔬食日-高麗蛋炒飯+飄香滷味+有機綠蔬+四寶甜湯					水果	5.6	2	1.6		2.2	1	395	741.0
7	一	紫米飯	塔香打拋肉	香菇蒸蛋	有機綠蔬	蘿蔔豆腐湯	水果	4	2.5	1.5		2	1	191	655.0
8	二	地瓜飯	蜜汁雞丁	肉片高麗菜	芥藍菜(小白菜)	紫菜大骨湯	水果/飲品	4.2	2.2	1.5	1	2	1	410	796.5
9	三	海苔飯	白玉燒雞	客家小炒	A菜(菠菜)	番茄芋湯	水果	4.2	2.7	1.5		2	1	356	684.0
10	四	麥片飯	紅燒獅子頭*2	三色豆薯	有機綠蔬	海帶絲湯	水果	4	2	2		2	1	157	630.0
11	五	雜糧飯	咖哩魚丁	螞蟻上樹	油麥菜(油菜)	蘿蔔丸片湯	水果	5	2.2	1.5		2.2	1	120	711.5
14	一	糙米飯	五香棒腿	塔香豆干	有機綠蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.5	1.5		2	1	384	655.0
15	二	燕麥飯	香酥柳葉魚*2	番茄燴豆腐	A菜(蚵白菜)	玉米湯	水果	4	2.1	1.3		2.2	1	302	629.0
16	三	黃豆飯	古早味肉燥	鮑菇青花	芥菜(油菜)	豆薯雞骨湯	水果	4	2.6	2.1		2	1	243	677.5
17	四	麥片飯	洋蔥燉雞	三色炒蛋	青江菜(小白菜)	鮮菇豆腐湯	水果	4.2	2.7	1.6		2	1	174	686.5
18	五	薏仁飯	黑胡椒豬排	白玉甜條	有機綠蔬	冬菜金茸湯	水果	4.7	2	1.5		2.2	1	175	675.5
21	一	地瓜飯	豆豉魚	鐵板黃豆芽	油麥菜(蚵白菜)	蔬菜蛋花湯	水果	4	2.2	1.2		2	1	141	625.0
22	二	暖暖餐-玉米飯	麻油雞	魚香干絲	有機綠蔬	燒仙草	水果	4.6	2.5	1.5		2	1	282	697.0
23	三	芝麻飯	鹹酥雞	紅蘿蔔炒蛋	黃色花椰(青江菜)	洋蔥雞骨湯	水果	4.5	2.5	1.5		2.2	1	159	699.0
24	四	燕麥飯	洋芋燉肉	肉醬豆腐	有機綠蔬	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.6	1.5		2	1	256	683.5
25	五	糙米飯	麥克雞塊*3	蛋燴高麗菜	菠菜(蚵白菜)	芹香蘿蔔湯	水果	4	2.1	1.5		2.2	1	140	634.0
28	一	義大利麵+五香雞翅+有機綠蔬+豆腐羹湯					水果/飲品	4.2	2.1	1.5	1	2	1	382	789.0
29	二	麥片飯	薑汁燒肉	咖哩洋芋	青江菜(油麥菜)	三絲蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.6		2	1	161	662.5
30	三	肉燥米粉+油腐滷蛋+芥藍菜(油菜)+花枝丸片湯					水果	4	2.5	1.5		2.2	1	379	664.0
31	四	芝麻飯	香酥魚排	海帶三絲	有機綠蔬	大滷湯	水果	4	2.4	1.6		2.2	1	217	659.0

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	加工調理食品		油炸品	甜湯
						魚類	肉類		
2次	5次	7次	9次	19次	4次	1次	3次	4次	2次

## 禦寒保暖食物，冬季健康又養生

營養師：許晴雅

冬天來臨時，我們要注意多運動、多穿衣服保暖，此外，還可以多吃些禦寒的食物，提高人體抗寒能力。以下就來介紹本月 22 日的冬至暖暖餐是如何達到禦寒保暖呢？

- 麻油雞**：麻油、薑熱炒後，促進血液循環，再加上肉類含蛋白質、碳水化合物及脂肪高，有補氣活血之效，使禦寒效果更佳
- 魚香干絲**：海帶富含碘可以促進人體甲狀腺激素分泌，甲狀腺激素具有生熱效應，使基礎代謝率增高，皮膚血液循環加強，抗冷禦寒。
- 有機蔬菜**：深綠色蔬菜含鐵質，可以提升血液的攜氧量，改善血液循環，增加耐寒能力。
- 燒仙草**：紅豆、小湯圓等食材，中醫認為是較為溫熱滋補的，很適合冬天食用喔，加上食物的熱量和溫度，讓身體更暖和。

冬至暖暖餐幫助你禦寒保暖，讓你在冬季裡，健康又養生！