

宏遠公司 105年03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(仟卡)
1	二	糙米飯	蘿蔔燒雞	高麗燴蛋	有機綠蔬	味噌豆腐湯	水果	4	2.6	1.6		2	1	202	665.0
2	三	黃豆飯	古早味肉燥	香菇青花	芥藍菜(油菜)	金茸湯	水果	4	2.4	2.2		2	1	343	665.0
3	四	燕麥飯	咖哩魚豆腐	鐵板黃豆芽	A菜(油麥菜)	薑絲海芽湯	水果	4.3	2	1.5		2.2	1	178	647.5
4	五	玉米飯	滷大排	蔥燒豆干	有機綠蔬	豆薯丸片湯	水果	4	2.5	1.5		2	1	408	655.0
7	一	麥片飯	麻油雞	玉米三丁	有機綠蔬	四喜甜湯	水果	5.5	2.1	1.5		2	1	171	730.0
8	二	地瓜飯	香酥柳葉魚	紅燒豆腐	菠菜(A菜)	高麗蛋花湯	水果/限久置	4.1	2.2	1.3	1	2.2	1	556	793.5
9	三	芝麻飯	蜜汁雞丁	紅燒黃豆	油菜(小白菜)	田園蔬菜湯	水果	4.2	2.9	1.5		2.2	1	220	708.0
10	四	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉餅	紅蔘炒蛋	有機綠蔬	薑絲海帶湯	水果	4	2.4	1.7		2	1	212	652.5
11	五	蔬食日-鮮蔬炒麵+滷雙寶(滷蛋+豆干)+青江菜(蚵白菜)+玉米湯					水果	4	2	1.5		2.2	1	388	626.5
14	一	雜糧飯	貴妃燒雞	三色豆薯	蚵白菜(小白菜)	紫菜大骨湯	水果	4	2.3	1.7		2	1	131	645.0
15	二	燕麥飯	蠔油肉片	飄香滷味	有機綠蔬	紅糖地瓜湯	水果	4.8	2.4	1.5		2	1	198	703.5
16	三	海苔飯	洋芋燉肉	三色干絲	A菜(青江菜)	洋蔥雞骨湯	水果	4.3	2.1	1.6		2	1	190	648.5
17	四	麥片飯	三杯雞	肉末高麗	菠菜(油菜)	豆腐羹湯	水果	4	2.8	1.5		2	1	157	677.5
18	五	紫米飯	香酥魚排	茄蛋豆腐	有機綠蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4	2.4	1.5		2.2	1	211	656.5
21	一	胚芽飯	紅燒獅子頭	海結百頁	有機綠蔬	羅宋湯	水果	4	2.1	1.5		2	1	177	625.0
22	二	薏仁飯	蒲燒雞丁	家常豆腐	油麥菜(小白菜)	紫菜蛋花湯	水果	4	2.6	1.5		2	1	155	662.5
23	三	燕麥飯	孜然肉片	紅絲白花	芥藍菜(菠菜)	洋芋雞骨湯	水果	4.3	2	1.9		2	1	258	648.5
24	四	雜糧飯	茄汁魚丁	枸杞蒸蛋	有機綠蔬	三絲羹湯	水果	4	2.3	1.5		2.2	1	144	649.0
25	五	肉絲炒飯+瓜仔肉+A菜(油菜)+酸辣湯					水果/限久置	4.2	2.4	1.5	1	2.2	1	439	820.5
28	一	地瓜飯	腐乳雞	什錦茼蒿片	油菜(A菜)	肉骨茶湯	水果	4.3	2.1	1.8		2	1	149	653.5
29	二	玉米飯	麥克雞塊*3	咖哩洋芋	有機綠蔬	番茄豆腐湯	水果	4.5	2	1.3		2.2	1	207	656.5
30	三	芝麻飯	壽喜燒肉	蝦皮蘿蔔絲	小白菜(油麥菜)	大滷湯	水果	4	2	2.1		2.2	1	229	641.5
31	四	糙米飯	豆豉魚	三色蛋豆腐	青江菜(蚵白菜)	味噌海芽湯	水果	4	2.4	1.3		2	1	204	642.5

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 品	加工調理食品		油炸品	甜湯
						魚 類	肉類		
1次	5次	9次	8次	19次	4次	1次	0次	3次	2次

飲食衛生安全

營養師：許晴雅

小朋友長大了，更聰明了，知道日常生活中該注意哪些飲食衛生安全嗎？才能吃得愉快又安心，遠離細菌呢？

營養師教你飲食衛生安全小秘訣~

1. 把手洗乾淨是飲食衛生的第一步，飯前一定要洗手喔！
2. 打菜、盛菜時，記得不要講話，避免口水亂噴，汙染食物。
3. 飯菜要吃光光，留下來放置過久，容易滋生細菌。
4. 餐具使用完畢，要清洗乾淨或擦拭乾淨。
5. 使用廁所後，需用肥皂確實洗淨雙手，遠離細菌。

飲食衛生安全做得好，必可讓營養加分、健康加分，幫助小朋友長大。