

# 宏遠公司 105年04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	五	茄汁肉醬麵+香燒大排+有機綠蔬+紅豆粉圓湯					水果	4	2.2	1.3		2.2	1	177	636.5
4	一	兒童節補放假一天													
5	二	清明節補放假一天													
6	三	芝麻飯	鹹酥雞	肉末海茸	有機綠蔬	洋蔥雞骨湯	水果	4.7	2	1.6		2.2	1	296	678.0
7	四	糙米飯	紅燒魚丁	香菇蒸蛋	有機蔬菜	紫菜大骨湯	水果(限久煮)	4	2.8	1.1	1	2.2	1	389	826.5
8	五	麥片飯	香菇肉燥	沙茶黃豆芽	油麥菜(油菜)	豆薯丸片湯	水果	4	2	2.1		2	1	178	632.5
11	一	雜糧飯	馬鈴薯燉雞	三色豆薯	青江菜(A菜)	玉米湯	水果	4.5	2.3	1.7		2	1	150	680.0
12	二	地瓜飯	茄汁柳葉魚	肉醬豆腐	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4	2.6	1.2		2.2	1	436	664.0
13	三	台式炒麵+三杯雞+芥藍菜(油菜)+三絲羹湯					水果	4	2.3	1.7		2.2	1	208	654.0
14	四	蔬食日:鮮蔬炒飯+百頁鴿蛋+蚵白菜(小白菜)+綠豆薏仁湯					水果	5.7	2	1.7		2.2	1	176	750.5
15	五	燕麥飯	鐵板肉柳	紅絲白花	有機蔬菜	鮮菇高麗湯	水果	4	2	2.3		2	1	193	637.5
18	一	玉米飯	椒鹽魚丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	薑絲海帶湯	水果	4.6	2.5	1.5		2.2	1	170	706.0
19	二	糙米飯	咖哩雞	彩蔬花枝丸片	青江菜(油菜)	大滷湯	水果	4.4	2.3	1.6		2	1	214	670.5
20	三	黃豆飯	洋蔥肉片	玉米什錦	A菜(芥藍菜)	番茄如意湯	水果	4.5	2.3	1.7		2	1	234	680.0
21	四	麥片飯	醬燒雞	關東煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.2	1.6		2	1	216	677.0
22	五	薏仁飯	五香滷肉	什錦鮮蔬	油菜(蚵白菜)	芋芋雞骨湯	水果	4.3	2	2		2	1	171	651.0
25	一	地瓜飯	玉米雞丁	咖哩芋芋	小白菜(A菜)	豆腐羹湯	水果(限久煮)	4.8	2.3	1.3	1	2	1	385	841.0
26	二	芝麻飯	古早味肉燥	高麗燴蛋	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4	2	1.9		2.2	1	237	636.5
27	三	雜糧飯	糖醋雞丁	醬燒干片	芥藍菜(油菜)	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.6	1.5		2	1	434	683.5
28	四	糙米飯	香滷大排	家常豆腐	青江菜(油麥菜)	薑絲海芽湯	水果	4	2.6	1.1		2.2	1	230	661.5
29	五	紫米飯	照燒蒸魚	什錦胡瓜(豆薯)	有機蔬菜	冬菜金茸湯	水果	4	2.1	1.9		2	1	158	635.0

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	調理食	加工調理食品		油炸品	甜湯
						魚 類	肉類		
1次	4次	7次	7次	16次	3次	2次	0次	2次	2次

## 一起來認識有機綠蔬

營養師：許晴雅

所謂的”有機”，是在生產過程中不使用化學肥料、農藥、生長調節劑等化學物質，其生產環境、灌溉水、土壤、空氣也都沒有受污染，是安全營養的食物喔！

食用有機蔬菜的好處：

1. 營養更豐富：維生素和礦物質含量比較高，如：有機蔬菜維生素 C 含量比一般蔬菜高許多。
  2. 更美味：有機蔬菜水份含量比一般蔬菜少，甜味高，風味更好更美味。
  3. 更安全：有機蔬菜沒有農藥殘留的危害。
  4. 較為健康：有機產品含有較多鐵質、鎂質、鈣質等微量元素，而重金屬及致癌硝酸鹽含量較低。
- 營養午餐的有機蔬菜健康營養又安全，小朋友記得要吃光光喔！