

宏遠公司 105年05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	糙米飯	番茄燉肉	紅燒豆腐	有機綠蔬	洋蔥雞骨湯	水果	4.4	2.4	1.5		2	1	221	675.5
3	二	肉絲炒飯+麥克雞塊*3+小白菜(蚵白菜)+薑絲冬瓜湯					水果	4.2	2	1.5		2.2	1	141	640.5
4	三	炒米粉+滷蛋油腐+芥藍菜(油菜)+蘿蔔大骨湯					水果	4	2.2	1.5		2.2	1	349	641.5
5	四	雜糧飯	蔥燒魚	絲瓜燴蛋	有機綠蔬	綠豆燕麥湯	水果	5	2	1.7		2.2	1	188	701.5
6	五	薏仁飯	黃瓜燒雞	甘藍炒肉片	青江菜(A菜)	紫菜豆腐湯	水果/飲品	4	2.6	1.7	1	2	1	374	817.5
9	一	麥片飯	塔香打拋肉	干片炒時蔬	油麥菜(蚵白菜)	玉米湯	水果	4.3	2	1.8		2	1	212	646.0
10	二	糙米飯	黑胡椒魚丁	三色蛋豆腐	有機綠蔬	柴魚味噌湯	水果	4.7	2.6	1.1		2.2	1	263	710.5
11	三	芝麻飯	檸檬雞柳條*3	什錦銀芽	A菜(青江菜)	南瓜湯	水果	4.3	2	1.5		2.2	1	230	647.5
12	四	燕麥飯	五味肉片	飄香滷味	空心菜(小白菜)	羅宋湯	水果	4.4	2.1	1.7		2	1	214	658.0
13	五	玉米飯	沙茶雞丁	咖哩雙色	有機綠蔬	豆腐羹湯	水果	4.8	2.4	1.5		2	1	171	703.5
16	一	紫米飯	茄汁蒸魚	菜脯蛋	有機綠蔬	芹香絲瓜湯	水果	4	2.4	1.5		2	1	191	647.5
17	二	地瓜飯	五香雞丁	肉末冬瓜	油菜(青江菜)	玉米蔬菜湯	水果	4.4	2.5	1.9		2	1	273	693.0
18	三	黃豆飯	孜然肉片	紅絲白花	蚵白菜(小白菜)	金耳木耳湯	水果	4	2.4	2.3		2	1	176	667.5
19	四	糙米飯	翅小腿*2	海帶三絲	有機綠蔬	黃瓜大骨湯	水果	4	2.4	1.5		2	1	321	647.5
20	五	什錦烏龍麵+香滷肉排+空心菜(A菜)+酸辣湯					水果	4	2.3	1.5		2.2	1	166	649.0
23	一	燕麥飯	咖哩雞	玉米花生	油菜(小白菜)	紅棗銀耳湯	水果	4.6	2.8	1.2		2.2	1	175	721.0
24	二	薏仁飯	紅燒獅子頭*2	滷豆腐	有機綠蔬	枸杞冬瓜湯	水果/飲品	4	2.1	1.5	1	2	1	417	775.0
25	三	海苔飯	三杯雞	客家小炒	A菜(蚵白菜)	洋芋雞骨湯	水果	4.3	2.8	1.3		2	1	359	693.5
26	四	地瓜飯	京醬肉柳	茄汁腸片	青江菜(空心菜)	紫菜蛋花湯	水果	4	2.3	1.6		2	1	260	642.5
27	五	芝麻飯	香酥魚排	南瓜蒸蛋	有機綠蔬	田園蔬菜湯	水果	4.2	2.5	1.1		2.2	1	200	668.0
30	一	蔬食日:茄汁炒飯+五香百頁小蛋+有機綠蔬+味噌豆腐湯					水果	4.7	2.2	1.5		2.2	1	244	690.5
31	二	燕麥飯	鹹冬瓜燉雞	什錦高麗	空心菜(蚵白菜)	薑絲海芽湯	水果	4	2.4	1.9		2	1	145	657.5
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	加工調理食品		魚類		肉類	油炸品	甜湯		
2次		4次	7次	9次	18次	4次	1次		0次		4次		2次		

認識食物里程

營養師：許晴雅

「食物里程」，就是食物從產地生產出來，運送至消費者手中（或者口中）的運送距離。里程高，表示食物經過越長的運送過程，增加能源消耗與加速全球暖化的速度。我們應該如何聰明消費，降低食物與我們之間的距離？

1. 「吃在地」的食物，減少運輸所製造的碳排放，降低食物里程的環境衝擊。
2. 「吃當令」的食物，可以減少食物生產與貯存過程中的能源使用。

長途運輸的食物本身的新鮮度、風味與營養價值都降低了，所以我們要多多選擇在地、當令的食物，也為地球的永續盡一份心力。