

宏遠公司 105年06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 | 三 | 紫米飯 | 洋芋燉肉 | 醬燒干片 | A菜(油菜) | 三絲湯 | 水果 | 4.4 | 2.2 | 1.7 | | 2 | 1 | 265 | 665.5 |
| 2 | 四 | 糙米飯 | 黃瓜燒雞 | 家常豆腐 | 有機綠蔬 | 薑片冬瓜湯 | 水果 | 4 | 2.8 | 1.6 | | 2 | 1 | 259 | 680.0 |
| 3 | 五 | 燕麥飯 | 樹子蒸魚 | 絲瓜燴蛋 | 青江菜(蚵白菜) | 玉米濃湯 | 水果 | 4.3 | 2 | 1.5 | | 2 | 1 | 156 | 638.5 |
| 4 | 六 | 肉絲炒飯+翅小腿*2+小白菜(空心菜)+胡瓜大骨湯 | | | | | 水果 | 4.7 | 2 | 1.5 | | 2.2 | 1 | 160 | 675.5 |
| 6 | 一 | 麥片飯 | 瓜仔肉 | 香菇蒸蛋 | 油菜(空心菜) | 高麗蛋花湯 | 水果/限久煮 | 4 | 3 | 1.3 | 1 | 2 | 1 | 487 | 837.5 |
| 7 | 二 | 雜糧飯 | 香酥柳葉魚*2 | 什錦滷味 | 有機綠蔬 | 味噌海芽湯 | 水果 | 4.3 | 2.1 | 1.5 | | 2.2 | 1 | 392 | 655.0 |
| 8 | 三 | 芝麻飯 | 壽喜燒肉 | 魚香鮮蔬 | 有機綠蔬 | 玉米蔬菜湯 | 水果 | 4.3 | 2 | 2 | | 2.2 | 1 | 242 | 660.0 |
| 9 | 四 | 端午節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 五 | 彈性放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 糙米飯 | 椒鹽魚丁 | 什錦鮮蔬 | 有機綠蔬 | 絲瓜丸片湯 | 水果 | 4.8 | 2.1 | 1.7 | | 2.2 | 1 | 178 | 695.0 |
| 14 | 二 | 薏仁飯 | 香滷雞翅 | 蛋酥高麗菜 | 小白菜(蚵白菜) | 酸辣湯 | 水果 | 4 | 2.2 | 1.5 | | 2 | 1 | 207 | 632.5 |
| 15 | 三 | 海苔飯 | 黃豆燉肉 | 肉末冬瓜 | 空心菜(油菜) | 洋芋雞骨湯 | 水果 | 4.3 | 2.4 | 2.3 | | 2 | 1 | 159 | 688.5 |
| 16 | 四 | 義大利肉醬麵+滷大排+有機綠蔬+綠豆粉圓湯 | | | | | 水果 | 4 | 2.2 | 1 | | 2.2 | 1 | 200 | 629.0 |
| 17 | 五 | 芝麻飯 | 鹹冬瓜蒸肉餅 | 玉米什錦 | 青江菜(A菜) | 蕃茄洋葱湯 | 水果 | 4.8 | 2 | 1.5 | | 2.2 | 1 | 220 | 682.5 |
| 20 | 一 | 麥片飯 | 咖哩雞 | 彩蔬魚板 | 油麥菜(蚵白菜) | 味噌豆腐湯 | 水果 | 4.5 | 2.7 | 1.5 | | 2 | 1 | 214 | 705.0 |
| 21 | 二 | 玉米飯 | 紅燒獅子頭*2 | 糖醋豆腐 | 有機綠蔬 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4 | 2 | 1.3 | | 2 | 1 | 242 | 612.5 |
| 22 | 三 | 黃豆飯 | 蠔油肉片 | 鮑菇青花 | 青江菜(芥藍菜) | 絲瓜湯 | 水果 | 4 | 2.5 | 2.2 | | 2 | 1 | 278 | 672.5 |
| 23 | 四 | 糙米飯 | 義式燉雞 | 玉米蒸蛋 | 小白菜(空心菜) | 扁蒲大骨湯 | 水果/限久煮 | 4.2 | 2.7 | 1.2 | 1 | 2 | 1 | 356 | 826.5 |
| 24 | 五 | 燕麥飯 | 酥炸魚排 | 海帶干絲 | 有機綠蔬 | 芹香豆薯湯 | 水果 | 4 | 3 | 1.5 | | 2.2 | 1 | 359 | 701.5 |
| 27 | 一 | 地瓜飯 | 麥克雞塊*3 | 咖哩百頁 | 有機綠蔬 | 海芽大骨湯 | 水果 | 4.4 | 2.3 | 1.3 | | 2.2 | 1 | 197 | 672.0 |
| 28 | 二 | 蔬食日:素茄汁麵+滷雙寶(滷蛋+豆干)+油菜(青江菜)+地瓜山粉圓湯 | | | | | 水果 | 4 | 2 | 1.2 | | 2.2 | 1 | 366 | 619.0 |
| 29 | 三 | 玉米炒飯+沙茶肉柳+空心菜(蚵白菜)+金耳木耳湯 | | | | | 水果 | 4.7 | 2 | 1.8 | | 2.2 | 1 | 136 | 683.0 |

| 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 | 調理食品 | 加工調理食品 | | 油炸品 | 甜湯 |
| | | | | | | 魚類 | 肉類 | | |
| 1次 | 4次 | 9次 | 6次 | 16次 | 4次 | 2次 | 0次 | 4次 | 2次 |

環保蔬食餐，一起愛地球

營養師：許晴雅

小朋友，你知道環保愛地球可以從生活中的飲食做起嗎？蔬食餐是環保低碳飲食原則，讓我們看看蔬食餐有哪些義涵？

1. 選擇當地食材：減少食物運送的二氧化碳排放，營養素也不會因為保存、運送過程而受到破壞。
2. 選擇當季食材：新鮮又便宜，降低食材儲存的成本，節能減碳。
3. 少用加工食品：加工食品的生產過程中，都會消耗能源及排放二氧化碳。
4. 不浪費食物：午餐吃光光，減少廚餘，減少能源消耗，亦是環保。

環保愛地球，人人都可以，大家一起從飲食做起吧！