

宏遠公司 109年2-3月份菜單

文昌、三玉、蘭雅、雨聲、芝山國小午餐群組

地址：新北市五股區五權路54號

HACCP第168號優良廠商 108年度通過新北市盒餐工廠評鑑

服務電話：02-28319956

營養師：李東瑾（營養字第 008681 號）

傳真電話：02-28319956

公司網址：http://www.hungyuan.com.tw

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克
25	二	榨醬麵+蜜汁雞腿+芝麻包+有機青菜+芋頭西米露+水果						5.1	3.0	1.0	0.0	2.2	1.0	770	255
26	三	小米飯	泰式打拋豬	薑燒南瓜	青江菜	銀蘿鮮菇湯	課輔班	4.7	2.4	1.5	0.0	2.4	0.0	652	257
27	四	糙米飯	香酥虱目魚柳	蛋酥白菜	有機青菜	羅宋湯	水果	4.6	2.1	1.6	0.0	2.5	1.0	695	207
28	五	二二八和平紀念日													
109年3月															
2	一	南瓜飯	壽喜燒肉	日式蒸蛋	有機青菜	榨菜粉絲湯	水果	4.2	2.8	1.2	0.0	2.2	1.0	694	222
3	二	普羅旺斯炒飯+柚香雞腿+有機青菜+黃豆海結湯+水果						4.2	2.9	1.3	0.0	2.3	1.0	701	212
4	三	燕麥飯	五味雞丁	黃瓜燴什錦	蚵白菜	蘿蔔魚丸湯	課輔班	4.2	2.2	1.9	0.0	2.3	0.0	607	266
5	四	雜糧飯	香酥魚丁	彩椒洋芋	有機青菜	銀耳枸杞湯	水果	5.6	2.1	1.0	0.0	2.5	1.0	747	237
6	五	紫米飯	咖哩雞丁	麻婆豆腐	有機青菜	金菇玉菜湯	水果	4.6	2.8	1.3	0.0	2.4	1.0	728	267
9	一	地瓜飯	黃金柳葉魚	白菜滷	有機青菜	蜜豆薏仁湯	水果	4.9	1.8	1.5	0.0	2.5	1.0	687	359
10	二	金瓜炒米粉+翡翠腰果蛋+香烤地瓜+有機青菜+薑絲海芽湯+水果						3.9	2.0	1.5	0.5	2.2	1.0	680	256
11	三	糙米飯	親子丼	瓜仔四方干	油菜	香菇雞湯	課輔班	4.0	2.7	1.9	0.0	2.3	0.0	635	236
12	四	薏仁飯	鹹冬瓜滷肉燥	鐵板高麗菜	有機青菜	巧達濃湯	鮮奶	4.2	2.8	1.7	0.5	2.4	1.0	768	314
13	五	麥片飯	芝麻照燒雞	塔香海茸	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.5	1.9	0.0	2.4	1.0	700	301
16	一	主廚油飯+飄香豬排+有機青菜+大滷湯+水果						4.5	2.8	1.0	0.0	2.5	1.0	718	191
17	二	麥片飯	蒙特婁雞腿排	什錦寬粉	有機青菜	地瓜山粉圓	水果	4.3	2.5	1.8	0.0	2.2	1.0	689	198
18	三	紫米薏仁飯	雙薯燉肉	鮑魚海芽拌時蔬	青江菜	三絲大骨湯	課輔班	4.4	2.1	1.8	0.0	2.2	0.0	614	257
19	四	南瓜飯	西式燉雞	咖哩丸片	有機青菜	鄉村風蔬菜湯	水果	4.0	2.3	1.8	0.0	2.3	1.0	660	197
20	五	雜糧飯	香烤秋鮭	飄香滷味	有機青菜	芹香黃瓜湯	水果	4.4	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	696	273
23	一	小米飯	豆酥鱈斑魚	腐皮扁蒲	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	0.0	2.3	1.0	671	219
24	二	糙米飯	番茄燉肉	筍燒油腐	有機青菜	四寶甜湯	鮮奶	4.6	2.8	1.2	0.5	2.4	1.0	790	272
25	三	藜麥飯	糖醋雞丁	魚香豆腐	高麗菜	鮮菇豆薯湯	課輔班	4.5	3.1	1.0	0.0	2.5	0.0	685	239
26	四	古早味麵線+紅燒肉+刈包+有機青菜+水果						4.4	2.1	1.5	0.5	2.2	1.0	723	203
27	五	胚芽飯	泡菜燒肉	番茄燴蛋	有機青菜	青菜豆腐湯	水果	4.2	2.6	1.6	0.0	2.2	1.0	693	225
30	一	南瓜飯	豆豉蒸魚	肉末冬瓜	有機青菜	紫米甜湯	水果	4.8	2.1	1.5	0.0	2.1	1.0	689	263
31	二	燕麥飯	唐揚雞	開陽白菜	有機青菜	蕃茄銀蘿湯	水果	4.6	2.2	1.8	0.0	2.5	1.0	708	233
六大類營養分析 - 月平均								4.4	2.5	1.5	0.4	2.3	0.8	696	平均值
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、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯				
1		6		8	10	25	0	魚肉蛋類 其他							
								2	2	6	6				

蔬食日 為油炸品，請適量攝取