



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02) 2290-0198
 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含防腐劑之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
 *本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日總 熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
1	四	胚芽飯	普羅旺斯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	花椰肉片 <small>花椰+豬肉-炒</small>	黃芽三絲 <small>黃豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	群帶海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5	
2	五	芝麻飯	鮮蔬豬柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	炸雞堡排X1 <small>雞堡排-炸</small>	針菇白菜 <small>白菜+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜果+雞骨</small>		5.6	2.5	2.3	2.8	763	
5	一	燕麥飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮蔬炒蛋 <small>蔬菜+蛋-炒</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+筍</small>	鮮乳	5.7	2.6	2.3	2.6	768.5	
6	二	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	高麗三鮮 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	薑炒海根 <small>海根+薑-炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋</small>	水果	5.4	2.5	2.5	2.7	749.5	
7	三	白飯	春川炒雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	薯條X5 <small>薯條-烤</small>	韓式冬粉 <small>蔬菜+冬粉-煮</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+雞骨</small>		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5	
8	四	肉醬義大利麵	香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	茄汁豆腐 <small>蔬菜+豆腐-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+紅蘿蔔</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	768.5	
9	五	糙米飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜豬肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-煮</small>	炒花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜</small>		5.5	2.5	2.5	2.6	752	
12	一	小米飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蜜汁方乾 <small>豆乾+米血糕+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+木耳+蒜-炒</small>	履歷蔬菜	黃芽雞湯 <small>黃豆芽+雞骨</small>		5.5	2.5	2.4	2.7	754	
13	二	海苔香鬆飯	烤雞翅X1 <small>雞翅-烤</small>	洋蔥滑蛋 <small>洋蔥+蔬菜+蛋</small>	清炒長豆 <small>豌豆+紅蘿蔔</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>	水果 +保久乳	5.5	2.5	2.3	2.7	751.5	
14	三	白飯	梅林醬燒豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	海苔魷魚丸X2 <small>魷魚丸+海苔粉-燒</small>	彩蔬玉米 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5	
15	四	義式香料燉飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麵輪燉肉 <small>蔬菜+麵輪+豬肉-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	筍仔湯 <small>筍+菇</small>	水果	5.5	2.5	2.5	2.5	747.5	
16	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉+蔬菜+梅干菜-煮</small>	蔥酥豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豬肉+紅蔥頭-煮</small>	時瓜寬粉 <small>瓜果+寬粉-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	
19	一	海苔香鬆飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	海結黑乾 <small>黑豆干+海帶結-油</small>	鮮蔬條豆 <small>蔬菜+綠豆-炒</small>	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+豆芽</small>	優酪乳	5.5	2.6	2.6	2.6	762	
20	二	薏仁飯	冰糖滷豬腳 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	柴魚凍腐 <small>蔬菜+凍豆腐+柴魚-煮</small>	開陽燴瓜 <small>瓜果+蔬菜+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜+木耳</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728	
21	三	白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	什錦肉羹 <small>蔬菜+肉羹-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+蕃茄</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	
22	四	糙米飯	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蔬菜+蛋-炒</small>	彩燴筍絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜	冬至麻油雞 <small>蔬菜+雞肉</small>	水果 +豆漿	5.6	2.5	2.5	2.6	759	
23	五	炒烏龍麵	炸雞翅X1 <small>雞肉-炸</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	脆炒甘藍 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+蔬菜</small>		5.4	2.6	2.3	2.5	743	
26	一	五穀飯	八角滷豬 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	菜脯蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762	
27	二	燕麥飯	薑燒嫩雞 <small>雞肉+蔬菜+薑-煮</small>	白菜西魯肉 <small>白菜+蔬菜+豬肉-油</small>	鮮蔬粉絲 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜果+紅蘿蔔</small>	水果 +豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	
28	三	白飯	橙汁排骨 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	干片肉絲 <small>豆干+肉絲+蔬菜-炒</small>	粟米總匯 <small>玉米+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	菜脯雞湯 <small>蔬菜+菜脯+雞骨</small>		5.6	2.5	2.5	2.6	759	
29	四	芝麻飯	安東燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	濃湯豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	排骨湯 <small>筍+雞骨</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728	
30	五	和風鮮菇飯	炸海鮮排X1 <small>海鮮排X1-炸</small>	蠔油鮮菇雞 <small>豆干+蒜+雞丁</small>	芝香昆布 <small>蔬菜+海帶+芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>蔬菜+海芽</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5	

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品



你今天5蔬果了嗎?

3份蔬菜

認識蔬菜份量

各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，「一份」是多少，也不盡相同。但為方便換算，蔬菜一份大約是一碟100克(可食的部分)的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜。

白蘿蔔	胡蘿蔔	青江菜	洋蔥	莧菜	青椒
空心菜	玉米筍	蕃茄	絲瓜	海帶	金針菇
大白菜	小白菜	高麗菜	青花菜	香菇	芹菜

(部份照片提供：財團法人羅氏基金會)