



宏遠使用國產豬肉

營養師:曾子庭(營養字第011590號) / 地址:新北市五股區五權路54號 / 電話:(02)2290-0198 / 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用  
本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用  
【◎含有過敏原:海鮮類、堅果、穀物類、蛋製品、奶製品、大豆製品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 種類	豆魚 蛋肉	類菜	油類	熱度
1/1	三	元旦放假一天											
2	四	糙米飯 白米、糙米	◎蒲燒雞 雞肉、地瓜、芝麻-燒	◎肉燥油腐 油腐、白蘿蔔、豬肉、碎瓜-煮	香甜玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆-煮	臘臘 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.2	2.8	2.5	2.6	7535
3	五	白飯 白米	◎糖醋魚 X1 生鮮魚肉-燒	◎茶碗蒸 雞蛋、菇-蒸	脆拌黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔-煮	臘臘 蔬菜	◎味噌湯 豆腐、海芽、味噌	補助 豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	一	薑汁豬肉 炊飯 白米、蔬菜、豬肉、薑	鹹酥雞 X3 雞肉-炸	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	臘臘 蔬菜	黃豆芽湯 黃豆芽、白蘿蔔-煮		5.2	2.8	2.5	2.6	7535
7	二	胚芽飯 白米、胚芽米	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍-煮	◎滷蛋 X1 雞蛋-煮	時令鮮瓜 冬瓜、海帶、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
8	三	白飯 白米	花瓜雞 雞肉、白蘿蔔、花瓜-煮	◎蜜汁豆干 豆干、芝麻-煮	雜菜冬粉 冬粉、洋蔥、菇、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	榨菜豬肉湯 筍、榨菜、豬肉		5.2	2.8	2.5	2.6	7535
9	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥、綠豆芽-煮	◎紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	◎白菜滷 大白菜、木耳、蝦皮-煮	臘臘 蔬菜	蔬菜雞湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、雞骨		5.4	2.4	2.4	2.7	7395
10	五	◎芝麻飯 白米、芝麻	棒棒腿 X2 雞翅腿-燒	玉米肉茸 玉米、洋芋、洋蔥、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔	臘臘 蔬菜	菇菇瓜湯 扁蒲、菇、紅蘿蔔		5.2	2.3	2.3	2.3	8975
13	一	薏仁飯 白米、薏仁	◎燒魚排 X1 魚排-燒	◎哨子豆腐 豆腐、玉米、豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5.8	2.2	2.4	2.5	7435
14	二	炒米粉 米粉、蔬菜、豬肉	炸雞排 X1 雞排-炸	◎洋蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒	乾煸四季 四季豆、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 蔬菜	◎豆腐味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	7895
15	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	蜜汁小雞腿 雞翅腿*1、地瓜-煮	鍋燒白菜 大白菜、菇、木耳-煮	臘臘 蔬菜	竹筍湯 筍、紅蘿蔔		5.5	2.6	2.4	2.7	7615
16	四	小米飯 白米、小米	義式香料雞 雞肉、洋芋、菇、義式香料-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	排骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬大骨		5.5	2.7	2.3	2.7	7665
17	五	糙米飯 白米、糙米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、薑-煮	南瓜燒雞 南瓜、雞肉、菇-煮	脆炒海絲 海帶、菇、紅蘿蔔-炒	臘臘 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、紅蘿蔔、肉骨茶包		5.2	2.5	2.7	2.5	7315
寒假愉快													
2/11	二	古早味 油飯 白米、糯米、蔬菜、豬肉	棒棒腿 X2 雞翅腿-烤	◎肉燥豆干丁 豆干丁、筍、豬肉、毛豆-煮	炒花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機 蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764
12	三	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞肉、菇、薑、枸杞-煮	◎菜圃蛋 雞蛋、菜圃-炒	什錦鮮瓜 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	米粉湯 高麗菜、米粉、紅蘿蔔、紅蔥頭		5.7	2.5	2.3	2.7	7655
13	四	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒 豬肉、洋蔥、大白菜-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	彩蔬玉米 玉米、紅蘿蔔、青豆-煮	臘臘 蔬菜	◎豆腐味噌湯 豆腐、海芽、味噌		5.2	2.8	2.4	2.5	7465
14	五	白飯 白米	◎番薯雞 雞肉、地瓜、芝麻-煮	蔥爆肉柳 洋蔥、豆芽、豬肉-炒	清炒四季 四季豆、紅蘿蔔-炒	臘臘 蔬菜	羅宋湯 大白菜、洋蔥、紅蘿蔔、番茄		5.6	2.4	2.5	2.3	738
17	一	◎茄汁 義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	炸雞排 X1 雞排-炸	地瓜薯條 X4 地瓜-烤	鮮菇大瓜 大黃瓜、菇、紅蘿蔔-煮	臘臘 蔬菜	筍香雞湯 筍、木耳、雞骨		5.3	2.6	2.5	2.6	7455
18	二	白飯 白米	蠔油雞 雞肉、菇-煮	◎茄汁豆腐蛋 豆腐、蔬菜、雞蛋-煮	香油黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶肉柳 豬肉、大白菜、洋蔥、沙茶-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	燴三鮮 筍、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	◎玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、青豆、奶粉		5.8	2.5	2.3	2.7	7725
20	四	◎五穀飯 白米、五穀米	照燒雞 雞肉、玉米筍、洋蔥-煮	◎豆干肉絲 豆干、高麗、豬肉、木耳-炒	紅藜洋芋 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆、紅藜	臘臘 蔬菜	◎蛋花湯 白蘿蔔、洋蔥、雞蛋		5.6	2.5	2.3	2.5	7485
21	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍-煮	雞茸玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、雞肉-煮	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	臘臘 蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜、紅蘿蔔、薑	補助 豆漿	5.6	2.5	2.3	2.5	7495
24	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋雞 雞肉、地瓜、洋蔥-煮	◎肉末豆腐 豆腐、豬肉、青豆-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔、海帶-煮	臘臘 蔬菜	排骨湯 扁蒲、豬大骨		5.4	2.6	2.5	2.6	7525
25	二	白飯 白米	◎瓜仔肉 豬肉、豆干丁、碎瓜、洋蔥-煮	鹹酥雞 X3 雞肉-炸	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	◎柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
26	三	糙米飯 白米、糙米	安東燉雞 雞肉、洋芋、玉米筍-煮	◎古早味油豆腐 蔬菜、油腐、豬肉、梅乾菜-煮	◎豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-煮	臘臘 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、菇、肉骨茶包		5.5	2.6	2.3	2.6	7545
27	四	◎蘑菇醬 鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	◎烤烏魚排 X1 生鮮魚肉-烤	◎鮮蔬燴蛋 雞蛋、南瓜、洋蔥-煮	三色豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳-煮	臘臘 蔬菜	高麗雞湯 高麗菜、紅蘿蔔、雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	7495
28	五	228放假一天											

【營養教育】時節入冬,天氣轉冷後,就是台灣白蘿蔔的盛產季,白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑,不用醫生開藥方」,白蘿蔔有良好的抗氧化作用,是防癌健康食物;同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀,是健康美味的熱門食材。因此也有「冬吃蘿蔔賽人參」的說法,意指在冬天補身體不止有人參的選擇,冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富。

