



宏遠食品



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類(份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 類(份)	熱量 仟卡
3	一	胚芽飯	義式香料燉豬 (豬肉、洋芋、番茄、毛豆)	*海苔粉海鮮丸X2	有機廣島菜	黃瓜大骨湯 (黃瓜、大骨)	水果			4.2	3.0	1.0	0.0	2.4	1.0	712.0
4	二	糙米飯	泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕、泡菜、洋蔥、木耳)	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、香菇)	有機小松菜	海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽、薑絲)	水果			4.6	2.9	1.1	0.0	2.3	1.0	730.5
5	三	紫米飯	海結滷肉 (豬肉、海帶結、白蘿蔔)	肉末豆腐 (豆腐、豬肉)	菠菜	酸辣湯 (雞蛋、紅蘿蔔、金針菇、木耳)	水果			4.0	3.2	1.2	0.0	2.2	1.0	709.0
6	四	咖哩炒飯	*蜜汁烤雞腿排*1 (杏鮑菇、紅蘿蔔、玉米、豬肉、洋蔥、毛豆仁)	*蛋酥白菜 (大白菜、紅蘿蔔、雞蛋、木耳、香菇、蝦皮)	有機山茼蒿	銀耳冬瓜茶 (白木耳、枸杞)	水果			3.2	3.4	1.4	0.0	2.5	1.0	686.5
7	五	小米飯	*三杯鯪魚羹 (*鯪魚圈、*魚肉、筍、九層塔)	螞蟻上樹 (高麗菜、絞肉、粉絲)	小白菜	*味噌豆腐湯 (豆腐、*柴魚片)		鮮奶		4.5	3.6	1.3	0.8	2.0	0.0	827.5
10	一	*海苔香鬆飯	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆仁)	滷豆干海帶 (豆干、杏鮑菇、海帶)	有機高麗菜	*玉米濃湯 (洋芋、玉米、洋蔥、*奶奶)		鮮奶		4.3	1.7	1.5	0.8	2.4	0.0	694.0
11	二	五穀飯	日式咖哩豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、蘋果)	*柴香鮮蔬蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、香菇、*柴魚片)	有機青松菜	*柴魚蘿蔔湯 (白蘿蔔、*柴魚片)	水果		堅果	4.3	2.7	1.2	0.0	2.3	1.0	697.0
12	三	古早味肉絲炒麵 (油麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、香菇)	炸豬排X1	*小芝麻包X1	地瓜葉	*燒仙草 (芋圓、八寶豆)	水果			3.5	2.4	1.0	0.0	2.5	1.0	622.5
13	四	南瓜飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜)	鐵板豆芽 (豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	有機荷葉白菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)			豆漿	4.8	4.0	1.3	0.0	2.3	0.0	772.0
14	五	燕麥飯	*親子丼 (雞肉、洋蔥、金針菇、*雞蛋、毛豆、海苔絲)	*粉紅醬關東煮 (白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、*柴魚片)	福山萐苣	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			4.0	2.8	1.6	0.0	2.4	1.0	698.0
17	一	小米芝麻飯	古早味肉燥 (豬肉、豆干、香菇)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮)	有機油江菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	2.8	1.7	0.0	2.2	1.0	691.5
18	二	夏威夷炒飯 (白米、三色豆、洋蔥、火腿、雞蛋、鳳梨)	*蜜汁翅小腿*2	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇)	有機A菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		鮮奶		4.1	2.9	1.5	0.8	2.3	0.0	765.5
19	三	地瓜飯	*糖醋魚片x1	醬燒豆包 (豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆)	菠菜	大滷湯 (筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳)	水果			4.0	3.7	1.2	0.0	2.2	1.0	746.5
20	四	紫米飯	*沙茶炒肉片 (豬肉、高麗菜、洋蔥)	泡菜粉絲 (大白菜、泡菜、豬肉、粉絲、木耳)	有機小松菜	番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋)	水果			4.5	2.5	1.6	0.0	2.5	1.0	715.0
21	五	燕麥飯	腐乳燒雞 (雞肉、豆腐、杏鮑菇)	鮮蔬炒蛋 (雞蛋、洋芋、玉米、洋蔥)	青江菜	*味噌海芽湯 (白蘿蔔、海帶芽、*柴魚片)			果汁	4.3	3.0	1.0	0.0	2.2	0.0	650.0
24	一	胚芽飯	*瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、南瓜、洋蔥、杏鮑菇、*椰漿粉)	黃瓜炒甜條 (大黃瓜、甜不辣、紅蘿蔔)	有機福山萐苣	*雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、*柴魚片)			穀奶	4.2	2.2	1.6	0.0	2.3	0.0	602.5
25	二	玉米飯	*海苔粉魚片X1	韓式拌海芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、泡菜、海帶芽)	有機荷葉白菜	扁蒲豚骨湯 (扁蒲、大骨)	水果			4.2	2.0	1.6	0.0	2.4	1.0	652.0
26	三	紫米飯	花瓜雞 (雞肉、結頭菜、花瓜)	豆豉炒干片 (豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉)	油菜	玉米海芽湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.0	3.0	1.3	0.0	2.1	1.0	692.0
27	四	小米飯	咕咾肉 (豬肉、洋芋、洋蔥、鳳梨、甜椒)	*古早味蒸蛋 (雞蛋、玉米、毛豆仁、*柴魚片)	有機味美菜	地瓜粉條湯 (地瓜、粉條)		鮮奶		4.9	2.7	1.0	0.8	2.2	0.0	789.5
28	五	南瓜炒米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、洋蔥、南瓜、豆皮)	滷雞翅*1	*西魯肉 (白菜、豬肉、紅蘿蔔、乾香菇、雞蛋、蝦皮)	菠菜	*洋芋濃湯 (洋芋、玉米、雞蛋、*奶奶)	水果		堅果	4.0	2.4	1.5	0.0	2.3	1.0	661.0
31	一	玉米飯	味噌燒豬 (豬肉、結頭菜、紅蘿蔔)	醬燒油腐 (洋芋、油豆腐、毛豆仁)	有機黑葉白菜	*蘿蔔肉羹湯 (白蘿蔔、肉羹、*柴魚片)	水果			4.4	2.6	1.2	0.0	2.2	1.0	692.0
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材										
		1	4	8	7	19	1	0		3	1	3	4			

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示\*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原