



# 宏遠

## 2016年6月菜單

※全面使用非基改玉米及豆製品※  
專線:2290-0028 ©新北市五股區五權路54號 ©營養師:楊凱元,許玲瑄,王偉至



## 穀保家商

日期星期	主食	主菜	副菜	湯品	備註	卡路里	脂肪	蛋白質	纖維	鈣	鐵	
1 三	五穀飯	普羅旺斯雞塊 <small>雞肉-煮</small>	三杯米血糕 <small>蔬菜+米血糕-炒</small>	炒葫蘆 <small>扁蒲+紅蘿蔔-煮</small>	安心蔬菜	冰 妞妞甜八寶 <small>綜合豆類</small>	水果	6.2	3.0	2.4	2.5	832
2 四	白飯	焗烤馬鈴薯塊 <small>馬鈴薯+起司-烤</small>	蔥花菜脯蛋 <small>菜脯+雞蛋-炒</small>	清炒敏豆 <small>敏豆+薑-煮</small>	安心蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽+薑</small>	布丁蛋塔	5.6	2.8	2.6	2.8	793
3 五	主廚 貝殼麵	香草檸檬雞翅 <small>雞翅-烤</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋</small>		6.2	3.0	2.5	2.4	830
4 六	白飯	DHA鮭魚香酥脆 <small>鮭魚-炸</small>	冰糖控豬腳 <small>豬腳丁+蔬菜-煮</small>	白玉蘿蔔 <small>蘿蔔+玉米筍-煮</small>	安心蔬菜	豆腐湯 <small>非基改豆腐+蔬菜</small>		6.2	2.8	2.5	2.5	819
6 一	白飯	菲力嫩汁豬扒 <small>豬肉-煮</small>	爆漿起司咖哩 <small>洋芋+起司球-煮</small>	鐵板綠芽 <small>豆芽+紅絲-炒</small>	安心蔬菜	蒲瓜雞湯 <small>瓜果+雞肉</small>		6.5	2.8	2.6	2.8	856
7 二	玉米飯	三杯雞腿丁 <small>雞肉-三杯</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋-炒</small>	蒜茸高麗 <small>高麗+蒜-煮</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+豆腐</small>		6.4	2.7	2.3	2.5	821
8 三	小麥飯	醃醃滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	海陸三鮮總匯 <small>蔬菜+豬肉+魚板-煮</small>	脆炒海帶 <small>海帶-煮</small>	安心蔬菜	冰波霸 包心圓 <small>包心圓+綠豆</small>	水果	6.5	2.7	2.3	2.5	828

6月9日端午節Dragon Boat Festival 6月10日彈性放假

13 一	薏仁飯	麥芽糖蜜雞 <small>雞肉+蜜汁</small>	醬燒天婦羅 <small>天婦羅-炒</small>	炒胡瓜 <small>瓜果+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包+蔬菜</small>		6.5	2.8	2.2	2.4	828
14 二	糙米飯	港式紅麴叉燒 <small>叉燒肉-烤</small>	蔥爆玉米肉茸 <small>玉米+豬肉-炒</small>	滷白菜 <small>白菜+木耳-煮</small>	安心蔬菜	貢丸湯 <small>貢丸+蔬菜</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	832
15 三	五穀飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	泰式檸檬鮮魷 <small>魷魚+蔬菜-煮</small>	雙拚花椰 <small>白綠花椰-炒</small>	安心蔬菜	冰水晶 西米露 <small>芋頭+西谷米</small>	水果	6.5	2.6	2.8	2.4	828
16 四	夏威夷 鳳梨炒飯	糖醋蜜薯豆包 <small>地瓜+豆包-煮</small>	茶碗蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍</small>	蜂蜜蛋糕	5.4	2.8	2.2	2.4	751
17 五	白飯	孜然烤雞排 <small>雞肉-烤</small>	醬爆香干肉絲 <small>豆乾+豬肉-炒</small>	咖哩薯塊 <small>洋芋+咖哩-煮</small>	安心蔬菜	排骨湯 <small>排骨+蔬菜</small>		6.3	2.9	2.6	2.5	836
20 一	玉米飯	鹽烤鹹豬肉 <small>豬肉-烤</small>	番茄滑蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-煮</small>	開陽津白 <small>白菜+蝦皮-炒</small>	安心蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+豆腐</small>		6.5	2.9	2.6	2.5	850
21 二	白飯	蘋果泥雞肉咖哩 <small>洋芋+蘋果泥+雞肉-煮</small>	五香滷味 <small>豆干+海結-滷</small>	韭香銀芽 <small>豆芽+韭菜-炒</small>	安心蔬菜	烏醋肉羹湯 <small>肉羹+蔬菜</small>		6.4	3.0	2.8	2.4	851
22 三	芝麻飯	沙茶爆炒肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	紅燒雞 <small>竹筍+雞丁-炒</small>	綠野纖菇 <small>菇類+蔬菜-炒</small>	安心蔬菜	冰青蛙下蛋 山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜茶磚</small>	水果	6.2	3.0	2.5	2.6	839
23 四	浪味 炒烏龍麵	蘑菇巧蛋包 <small>雞蛋+蘑菇-煮</small>	起司焗烤 <small>白菜+玉米筍-烤</small>	木須高麗 <small>高麗+木耳-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜薑湯 <small>黃瓜+薑</small>	肉鬆麵包	5.6	2.9	2.6	2.5	787
24 五	五穀飯	瓜仔肉 <small>豬肉+蔬菜+碎瓜-煮</small>	甘梅粉地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條-炸</small>	糖醋豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	安心蔬菜	巧達濃湯 <small>雞蛋+蔬菜</small>		6.3	2.8	2.4	2.5	824
27 一	白飯	蠔油香菇雞 <small>雞肉+香菇-煮</small>	精燉五香肉燥 <small>豬肉+非基改豆干+蔬菜-煮</small>	香油黃芽 <small>黃豆芽+紅絲-炒</small>	安心蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔+白蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.4	2.5	830
28 二	玉米飯	炸柳葉魚X4 <small>柳葉魚-炸</small>	蔥燒肉醬豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	芋頭白菜 <small>白菜+芋頭-煮</small>	安心蔬菜	紫菜海芽湯 <small>海帶芽+薑</small>		6.4	2.7	2.6	2.4	824
29 三	糙米飯	糖醋蜜汁雞 <small>雞肉-煮</small>	紅燒麵輪滷肉 <small>麵輪+蔬菜+豬肉-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心蔬菜	冰黑糖 米苔目 <small>米苔目+豆類</small>	水果	6.5	2.8	2.5	2.4	836