



宏遠食品
HUNG-YUAN FOODS

地址：新北市五股工業區五權路54號
服務電話：(02)2883-5116

HACCP第168號優良廠商 108年度通過新北市餐盒工廠評鑑
營養師：陳沛怡（營養字第011286號）

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	1-3 全穀 雜糧 (份)	4-6 全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	奶類 (份)	1-3 熱量 仟卡	4-6 熱量 仟卡
1	五	玉米飯	筍干燒肉	蛋酥白菜	季節青菜	綠豆麥仁湯	水果		4.7	5.7	2.0	1.8	1.0	2.6	0.0	702.3	772.3
4	一	糙米飯	照燒洋蔥豬柳	什錦玉米	有機青菜	什錦蔬菜湯	水果		4.9	5.9	2.0	1.9	1.0	2.5	0.0	714.3	784.3
5	二	麥仁飯	洋芋栗子燉雞	金菇海帶絲	有機青菜	肉骨茶湯	水果		4.7	5.7	2.0	2.1	1.0	2.4	0.0	699.1	769.1
6	三	特餐：茄汁肉醬麵+粉蒸排骨+季節青菜+髮菜豆腐羹							4.5	5.5	2.8	1.2	0.0	2.4	0.0	659.8	729.8
7	四	胚芽飯	紅燒青蔥燒魚	銀芽甜條	有機青菜	羅宋湯		牛奶	4.1	5.1	2.2	1.8	0.0	2.7	0.6	688.1	758.1
8	五	白飯	紅蔥炒蛋	蜜汁豆干	季節青菜	紫米麥仁牛奶湯	水果		4.5	5.5	3.0	1.2	1.0	2.5	0.0	737.8	807.8
11	一	糙米飯	大根佐味噌肉醬	開陽寬粉	有機青菜	金茸蔬菜湯	水果		4.8	5.8	1.8	2.0	1.0	2.5	0.0	692.0	762.0
12	二	特餐：油飯+冰糖滷腿排+有機青菜+海芽魚丸湯					水果		3.5	4.5	2.8	0.8	1.0	2.5	0.0	646.5	716.5
13	三	麥片飯	九層塔炒肉片	沙茶海草	季節青菜	洋蔥鮮蔬湯			4.0	5.0	2.0	2.0	0.0	2.4	0.0	590.0	660.0
14	四	小米飯	香酥虱目魚柳	白玉海結麵輪	有機青菜	枸杞洋芋湯	水果		5.2	6.2	2.4	1.4	1.0	2.8	0.0	757.8	827.8
15	五	白飯	義式香草燉雞	三色筍丁	季節青菜	綠豆米苔目湯		牛奶	5.1	6.1	2.7	1.3	0.0	2.5	0.6	768.0	838.0
18	一	五穀飯	紅麴炸魚片	紅燒凍豆腐	有機青菜	藥膳大骨湯		牛奶	3.5	4.5	2.4	1.4	0.0	2.8	0.6	649.9	719.9
19	二	麻香紫米飯+韓式燒肉飯+泡菜年糕+海芽拌有機青菜+韓式豆腐湯					水果		4.2	5.2	2.6	1.7	1.0	2.5	0.0	703.4	773.4
20	三	焗烤培根貝殼麵+歐式燉菜+法式洋蔥湯							4.9	5.9	1.5	1.4	0.0	2.4	0.0	594.6	664.6
21	四	越南河粉+越式椰汁咖哩+有機青菜+法國麵包					水果		3.5	4.5	2.4	1.3	1.0	2.3	0.0	623.3	693.3
22	五	芝麻飯	日式柴魚蒸蛋	關東煮	季節青菜	QQ山粉圓	水果		4.4	5.4	1.7	1.0	1.0	2.3	0.0	621.3	691.3
25	一	胚芽飯	鐵板豬柳	鼓汁金瓜豆腐	有機青菜	四神風味湯	水果		4.6	5.6	2.4	1.1	1.0	2.5	0.0	701.1	771.1
26	二	麥片飯	鹹酥魚丁	咖哩洋芋	有機青菜	玉米段大骨湯		牛奶	4.7	5.7	2.0	1.0	0.0	2.8	0.6	692.8	762.8
27	三	特餐：芋頭蔬菜粥+香滷肉排+季節青菜+炸水餃*5							3.5	4.5	3.8	1.1	0.0	2.7	0.0	677.8	747.8
28	四	糙米飯	紅燒煨雞	腐皮高麗	有機青菜	紅絲黃芽湯	水果		4.0	5.0	2.2	2.1	1.0	2.3	0.0	657.5	727.5
29	五	燕麥飯	枸杞麻油肉片	泰式冬粉堡	季節青菜	冬瓜粉圓牛奶	水果		4.8	5.8	2.1	1.3	1.0	2.4	0.0	690.3	760.3

飲食小常識

國小1 ~ 3年級-主食類4.5份、豆魚蛋白類2份、蔬菜類1.5份、水果類1份、油脂類2份

國小4 ~ 6年級-主食類5份、豆魚蛋白類2份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2.5份



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
豆類及其製品	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
						魚肉類	其他		
2次	4次	10次	5次	21次	0次	3次	0次	5次	5次

【蔬菜類介紹-金針菇】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎金針菇功效好處？

- 抗發炎、抗氧化：上述提到的各種植化素，例如槲皮素、綠原酸等都是強力的抗氧化劑，可以讓細胞免受自由基的傷害，且能幫助維持免疫系統系痛運作。
- 降低膽固醇、保護心血管：金針菇含有豐富的膳食纖維，能加速分解膽固醇並降低膽固醇吸收，因此能降低三酸甘油脂、總膽固醇和低密度膽固醇。另外，金針菇每100克有130毫克亞麻油酸，能減少低密度膽固醇。
- 抗癌：金針菇中含有倍半萜（sesquiterpenes），實驗證實能減緩肝癌、乳癌、肺癌、胃癌等癌細胞的生長。
- 幫助減重、預防便祕：金針菇熱量低、水分多、膳食纖維高，能提高飽足感且能預防便祕。
- 增進大腦功能：金針菇含有多醣體，能防止大腦細胞被破壞。

◎金針菇為何難以消化？

金針菇是著名的「明天見」，也就是今天吃了，隔幾天在糞便中會看到它的蹤跡，原因是因為金針菇是真菌，有結構完整的細胞壁，這個細胞壁是難消化的幾丁質多醣體，同時也是一種膳食纖維，因此很容易原封不動被排出來。

◎金針菇不容易被消化，這樣吃金針菇有攝取到它的營養嗎？

在烹調及咀嚼當中，已經把金針菇的水溶性纖維、胺基酸等營養釋放出來、經由腸道吸收，隔天看到的金針菇只是難消化的纖維質而已。

(參考資料：康健雜誌網站)