



宏遠104年12月菜單

服務專線: (02) 2290-0027 ~ 2290-0028 @ 傳真: 2290-0005 @ 信箱: HungYuanFood@gmail.com @ 地址: 新北市新莊區五權路54號 @ HACCP 食品衛生 @ 營業時間: 11:00-21:00



日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯品	備註	營養	熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵
1	二	白飯	芝麻照燒雞球 芝麻+雞肉-煮	★瘦肉排骨酥 豬肉-炸	九層塔打拋豬 九層塔+豬肉+非基改豆干-炒	蒜蓉高麗 高麗+蒜頭-炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.9	2.8	2.3	2.4	859	
2	三	白飯	銀蘿豬腩煲 蘿蔔+豬肉-煮	馬鈴薯燉雞塊 洋芋+雞丁-煮	台畜烤香腸 香腸-烤	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	八寶仙草蜜 仙草+豆類		6.8	2.9	2.3	2.5	864	
3	四	芝麻飯	黑胡椒豬排 豬排-煮	檸檬魷魚圈圈 洋蔥+魷魚圈-煮	茶碗蒸蛋 雞蛋-蒸	春雨粉絲 冬粉+蔬菜-炒	高鈣排骨湯 豆腐+排骨	水果	6.9	2.9	2.2	2.5	868	
4	五	金鈎蝦香米粉炒	沙茶蛋酥鮮魚 魚肉+白菜-煮	五香滷蛋 雞蛋-煮	★金黃薯餅 薯餅-炸	珍菇黃瓜 菇類+黃瓜-煮	玉米濃湯 玉米+雞蛋+青豆		6.7	2.9	2.5	2.5	862	
7	一	白飯 + 波蘿麵包	凍腐鴿蛋 白菜+凍豆腐+雞蛋	鍋貼X2 鍋貼-蒸	蔭豉麵腸 豆豉+麵腸-煮	珍菇甘藍 高麗+針菇-炒	味噌湯 海帶芽+非基改豆腐	水果	6.5	2.9	2.8	2.4	851	
8	二	白飯	鳳梨果香肋塊 鳳梨+豬肉-炒	咖哩洋芋肉末 洋芋+豬肉-煮	烤花枝丸 花枝丸-烤	翡翠三蔬 海帶+非基改豆干-炒	貢丸湯 蔬菜+貢丸	水果	6.8	2.7	2.1	2.4	839	
9	三	白飯	蜂蜜轟烤雞腿 雞腿-烤	★帶卵柳葉魚X2 柳葉魚-炸	紅燒麵輪滷肉 麵輪+肉角-滷	韓式黃芽 黃豆芽+木耳-炒	雙色小芋圓 地瓜+圓類		6.8	2.5	2.5	2.5	839	
10	四	糙米飯	蒜瓣黑乾滷肉 非基改豆干+豬肉-滷	香烤翅小腿 雞肉-烤	蕃茄炒蛋 番茄+雞蛋-炒	蝦香敏豆 敏豆+蝦米-炒	金針白菜湯 白菜+金針菇	水果	6.2	2.9	2.6	2.5	829	
11	五	芋頭肉燥油飯	★豪大派克香雞排 雞排-炸	碧綠蒟蒻炒透抽 蒟蒻+透抽+花椰-炒	肉燥醬淋大貢丸 貢丸+豬肉-煮	五更豆腐 非基改豆腐+筍-煮	胡瓜排骨湯 胡瓜+排骨		6.3	3.0	2.6	2.6	848	
14	一	白飯	冰糖花生豬腳 豬腳丁+肉角+花生-煮	虎皮蝦捲 蝦捲-烤	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	咖哩粉絲 蔬菜+冬粉-煮	蘿蔔雞丁湯 白蘿蔔+雞肉		6.7	2.8	2.5	2.4	850	
15	二	薏仁飯	鐵路里肌大排 豬排-滷	三杯雞腿丁 九層塔+雞肉-炒	鵪鶉蛋燴三鮮 蘿蔔+鳥蛋+魷魚-煮	麻婆豆腐 非基改豆腐+薑末-煮	刈薯蛋花湯 豆腐+雞蛋	水果	6.3	3.1	2.5	2.4	844	
16	三	白飯	鹽焗石板烤肉 豬肉-烤	海鮮花枝排 花枝排-煮	海結豆干滷味 海帶結+非基改豆干+米血糕-滷	鮮菇鮑瓜 菇類+黃瓜-煮	包心粉圓青蛙下蛋 包心粉圓+山粉圓+冬瓜茶磚		6.9	2.6	2.4	2.4	846	
17	四	白飯	★炸實肉雞塊X3 雞肉-炸	筍干炆肉軟骨 筍干+豬肉-煮	五香滷蛋 雞蛋-滷	脆芹魚輪 芹菜+魚輪-炒	大滷湯 非基改豆腐+白菜	水果	6.9	2.8	2.2	2.6	865	
18	五	培根貝殼麵	嫩汁菲力豬扒 豬排-煮	香蔥玉米雞茸 非基改玉米+雞肉-炒	★炸薯球X4 薯球-炸	麩皮高麗 高麗+腐皮捲-煮	浮水魚丸湯 魚丸+冬瓜		6.6	2.9	2.5	2.6	859	
21	一	白飯	蠔油香菇滑雞 雞肉+香菇-煮	蒜苗燻肉豆乾 非基改豆干+臘肉-炒	豬肉餡餅 豬肉餡餅-蒸	黃瓜魚卵 黃瓜+魚卵捲-煮	扁蒲排骨湯 扁蒲+排骨		6.4	3.1	2.5	2.4	851	
22	二	芝麻飯	紅麴叉燒肉條 叉燒肉-煮	培根彩蔬炒蛋 雞蛋+毛豆-炒	酸菜麵腸 麵腸+酸菜+薑-煮	開陽津白 蝦米+白菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉	水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851	
23	三	白飯	檸檬香草烤雞翅 雞翅-烤	瓜仔粉蒸肉餅 碎瓜+豬肉-蒸	生炒花枝總匯 花枝+洋蔥-炒	珍珠玉米 非基改玉米+山藥-煮	水晶摩摩喳喳 芋頭+西谷米		6.9	2.5	2.4	2.5	843	
24	四	薏仁飯	鵪鶉蛋燒肉 鳥蛋+豬肉-煮	★土魷魚條X2 土魷魚-炸	爆漿起司咖哩 馬鈴薯+起司球-煮	鮑菇高麗 高麗+杏鮑菇-炒	味噌豆腐湯 非基改豆腐+味噌	水果	6.8	2.8	2.4	2.5	859	
25	五	乳酪海鮮燉飯	★聖誕轟炸雞腿 雞腿-炸	黑胡椒洋蔥豬柳 洋蔥+豆芽+豬肉-炒	茶碗蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰+胡蘿蔔-炒	巧達濃湯 南瓜+雞蛋		6.7	2.9	2.5	2.4	857	
28	一	白飯	咖哩豚肉小排 馬鈴薯+軟骨排+肉角-煮	★香酥雞柳條X2 雞柳條-炸	紅燒獅子頭 獅子頭+白菜-煮	芹香筍絲 芹菜+竹筍-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.9	2.7	2.5	2.4	856	
29	二	小麥飯	無骨雞胸肉排 雞胸肉排-烤	香菇瓜仔肉燥 碎瓜+豬肉+非基改豆乾-煮	蘿蔔皮絲鴿蛋 蘿蔔+皮絲+鴿蛋-煮	木須高麗 高麗+木耳-炒	綠豆薏仁 綠豆+薏仁	水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851	
30	三	櫻花蝦芋簽蛋炒飯	古早味滷豬排 豬排-滷	三杯杏菇小管 九層塔+杏鮑菇+小管-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	蒜香豆段 敏豆-煮	昆布枕瓜湯 瓜果+海帶		6.9	2.5	2.4	2.5	843	
31	四	白飯	糖醋雞丁 雞肉+地瓜-炒	深海章魚堡 章魚堡-煮	芹香乾片肉絲 非基改豆乾+豬肉-炒	韭香豆芽 韭菜+豆芽-炒	芥菜冬粉湯 冬菜+冬粉	水果	6.8	2.8	2.4	2.5	859	