



宏遠112年10月菜單厚德國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198
 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、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
 ★本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★祝用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全脂乳 脂肪(%)	豆漿 脂肪(%)	雞蛋 脂肪(%)	油類 脂肪(%)	熱量 (千卡)
2	一	小米飯	洋釀年糕雞 <small>雞肉+蔬菜+芝麻-煮</small>	瓜仔肉 <small>豆薯+豬肉+蔬菜-煮</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+雞骨</small>		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	白飯	筍乾豬腳 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋濃湯雞丁 <small>洋芋+雞肉+蔬菜+奶粉-煮</small>	金粒鮮瓜 <small>瓜果+玉米-煮</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜+蔬菜</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	五穀飯	黑胡椒雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	糖醋油腐 <small>蔬菜+油腐-煮</small>	香油條豆 <small>條豆+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	芋香米粉 <small>米粉+芋頭+蔬菜</small>		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
5	四	鮮蔬炒麵	香酥炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	什錦玉米 <small>玉米+豬肉+蔬菜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	酸辣清湯 <small>金針菇+豆腐+蔬菜</small>		5.6	2.5	2.3	2.8	763
6	五	紫米飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜+花生-煮</small>	椰奶南瓜煲 <small>南瓜+豆腐+椰漿粉-煲</small>	燴三色 <small>竹筍+蔬菜-燴</small>	履歷 蔬菜	薏仁排骨湯 <small>薏仁+瓜果+龍骨</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
11	三	芝麻飯	壽喜燒 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	義式香料雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
12	四	白飯	糖醋魚塊 <small>鮮魚肉+蔬菜+鳳梨-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	蝦香黃瓜 <small>大黃瓜+蔬菜+蝦皮-煮</small>	履歷 蔬菜	鮮蔬大骨湯 <small>蔬菜+龍骨</small>		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
13	五	燕麥飯	洋芋燉雞 <small>雞肉+蔬菜+奶粉-煮</small>	蒸肉餅 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	芝香四季 <small>四季豆+蔬菜+芝麻-煮</small>	履歷 蔬菜	針菇筍片湯 <small>金針菇+筍</small>		5.6	2.6	2.4	2.6	764
16	一	蕎麥飯	沙茶肉片 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	雪裡紅豆干 <small>蔬菜+豆干-煮</small>	韓式泡菜粉絲 <small>蔬菜+粉絲-煮</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>蔬菜+豆腐</small>		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
17	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+蔬菜-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	薑香鮮瓜湯 <small>瓜果+蔬菜</small>	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
18	三	糙米飯	羅勒青醬豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋燒雞 <small>洋芋+雞肉+蔬菜-煮</small>	筍香海茸 <small>筍+海茸+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+奶粉</small>		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
19	四	五穀飯	蠔油燒雞 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	打拋肉 <small>蔬菜+豬肉+豆干-煮</small>	豆簽絲瓜 <small>瓜果+豆簽+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜+蔬菜+粉絲</small>	補助 豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	五	茄汁 香料燉飯	紅燒豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蘑菇奶香魚丁 <small>洋芋+魚肉+蔬菜+奶粉-煮</small>	菇香花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+蔬菜+肉骨茶包</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
23	一	紫米飯	三杯雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁寬粉 <small>番茄+蔬菜+冬粉-煮</small>	蒜炒四季豆 <small>四季豆+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨</small>		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
24	二	白飯	義式香料燉豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+蔬菜-煮</small>	清炒白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽+蔬菜</small>	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
25	三	薏仁飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉+地瓜-煮</small>	烤肉醬甜不辣 <small>甜不辣片+芝麻-煮</small>	魚板扁蒲 <small>扁蒲+魚板+蝦皮-煮</small>	履歷 蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+蔬菜+雞骨</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
26	四	燕麥飯	醍醐滷肉 <small>豬肉+豆干+蔬菜-滷</small>	糖醋雞丁 <small>蔬菜+雞肉-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+奶粉</small>		5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	五	蕎麥飯	南瓜洋芋燉雞 <small>雞肉+南瓜+蔬菜-煮</small>	韓式泡菜豬肉 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	筍香三絲 <small>筍+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+龍骨+蔬菜</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	一	白飯	照燒肉片 <small>豬肉+蔬菜-燒</small>	粉紅醬關東煮 <small>蔬菜+油腐+米血-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+蔬菜-煮</small>	履歷 蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄+蔬菜</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
31	二	古早味 炒米粉	醬燒雞球 <small>雞肉+蔬菜-燒</small>	豆鼓豆腐 <small>豆腐+豆鼓-煮</small>	麻香高麗 <small>高麗菜+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	枸杞南瓜湯 <small>南瓜+枸杞</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】護眼要營養，打敗惡視力。研究證實，眼睛黃斑部含高量葉黃素及玉米黃素，此類營養素多存於深色蔬菜、黃色及橘紅色蔬果中，如菠菜、青江菜、青花菜、紅蘿蔔、木瓜、鳳梨。

※本公司全面採用國產豬 產地:台灣 ※本校未使用輻射汙染食品