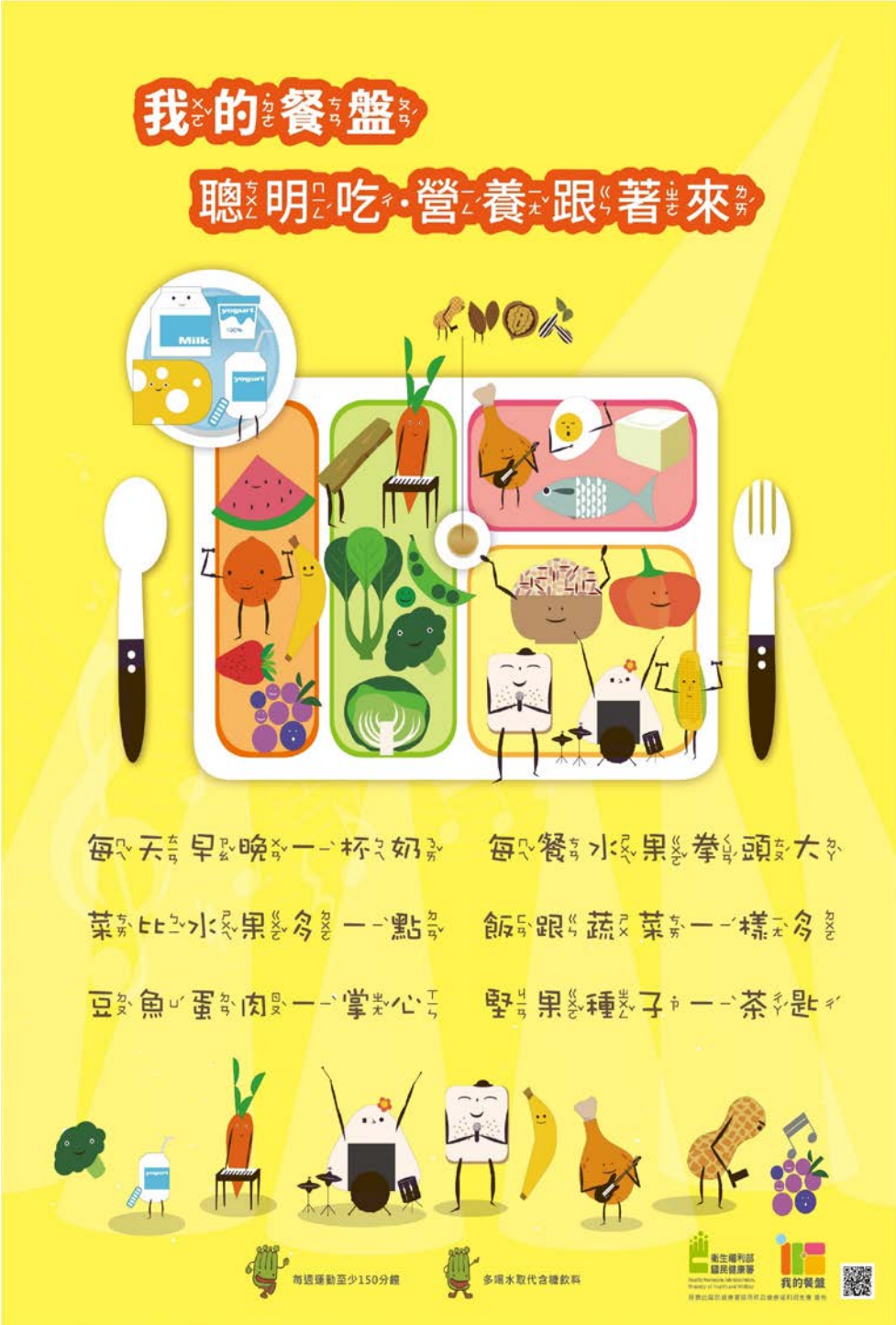
宏遠112年6月菜單 厚德國小

◎營養師：陳孟萱•黃亭雯 ◎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、含麩質白之穀物製品、大豆製品、鱈魚、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	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
1	四	白飯	洋釀年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕-煮	番茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	金粒魚餃鮮瓜 瓜果+蔬菜+魚餃-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蘿蔔+蔬菜+醃骨	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	五	小米飯	莎莎打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	香炒甜條 甜不辣+蔬菜-炒	紅藜三色 蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	一	薏仁飯	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲-烤	蘿蔔排骨羹 蘿蔔+排骨+蔬菜-煮	香油黃芽 黃芽+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
6	二	古早味麻香油飯	南洋咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	油腐滷味 油腐+米血糕+蔬菜-煮	枸杞高麗 高麗+蔬菜+枸杞-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌	水果	保久乳 5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
7	三	紅藜飯	宮保雞丁 雞肉+蔬菜+花生-煮	竹筍炒肉絲 豬肉+蔬菜-炒	炒花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋+醃骨+紅棗		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
8	四	芝麻飯	紅燒肉排X1 豬排-燒	雞茸寬粉 蔬菜+雞肉+寬粉-煮	豆酥四季 敏豆+蔬菜+豆酥粉-煮	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜果+蔬菜+薑	水果	5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
9	五	胚芽飯	★ 炸翅小腿X2 翅小腿-炸	彩繪玉米 玉米+豬肉+蔬菜-煮	鮮炒海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針+蔬菜+醃骨		5.5	2.5	2.5	2.6	752
12	一	五穀飯	★酥炸魚排X1 魚排-炸	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-煮	蒜香甘藍 高麗+蔬菜-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油腐		5.5	2.5	2.4	2.7	754
13	二	糙米飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	柴香蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	芋香白菜 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	刈薯菇湯 豆薯+蔬菜	水果	低：保久乳 中高：鮮奶 5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
14	三	紫米飯	糖醋魚塊 魚肉+蔬菜-煮	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	脆炒海絲 海帶+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
15	四	拿坡里肉醬義大利麵	烤肉醬雞排X1 雞排-烤	洋芋薯瓣X3 薯瓣-烤	炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海芽+薑	水果	補助豆奶 5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
16	五	白飯	瓜仔肉 豬肉+蔬菜-煮	紹子油腐 油腐+蔬菜-煮	咖哩粉絲 豆芽+冬粉+蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄+蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
17	六	小米飯	醬燒豆干雞 雞肉+豆干+蔬菜-煮	沙茶肉片 蔬菜+豬肉-煮	菇香花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
19	一	芝麻飯	梅林醬小排 豬肉+蔬菜-煮	海苔花枝丸X2 花枝丸+椒鹽粉-烤	木耳鮮蔬 條豆+蔬菜-煮	履歷蔬菜	筍片湯 筍+蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728
20	二	海苔香鬆飯	★椒鹽魚丁X3 魚肉+椒鹽粉-炸	茄汁燴蛋 蛋+蔬菜-煮	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗+豬肉+醃骨+肉骨茶包	水果	低：保久乳 中高：優酪乳 5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
21	三	白飯	無錫燉肉 豬肉+蔬菜-煮	佛跳牆 蔬菜+豬肉-煮	魚板扁蒲 扁蒲+蔬菜+魚板-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+奶粉		5.6	2.5	2.5	2.6	759
26	一	日式炒烏龍	蔥燒白玉雞 雞肉+蔬菜-煮	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	筍香三絲 筍+蔬菜-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 海芽+蔬菜+油腐		5.4	2.6	2.3	2.5	743
27	二	五穀飯	福菜燜肉 豬肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	白菜滷 白菜+蔬菜+油片-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 瓜果+醃骨+小薏仁	水果	低：保久乳 中高：豆漿 5.5	2.6	2.6	2.6	762
28	三	蕎麥飯	蘑菇奶香雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	蠔油肉片 蔬菜+豬肉-煮	豆簽鮮瓜 瓜果+豆簽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜+蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
29	四	薏仁飯	高昇排骨 豬肉+蔬菜-煮	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜+枸杞+當歸-煮	清炒花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
30	五	燕麥飯	砂鍋魚煲 魚肉+蔬菜-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728

【營養教育】未精製全穀雜糧可增加維生素及膳食纖維，維持正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

※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