

# HY 宏遠112年1+2月菜單厚德國小



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 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、色醣類、蛋白質之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適宜其過敏體質者食用★  
★ 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	全餐熱 量(卡)	五成蛋 肉類(卡)	蔬菜類 (卡)	水果類 (卡)	奶類(卡)	其他(卡)
3	二	台式炒米粉	麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆乾 豆干+蔬菜-煮	木須黃芽 豆芽+蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
4	三	白飯	橙香豬柳 豬肉+蔬菜-煮	白醬黃金魚蛋 洋芋+蔬菜+魚蛋X1-煮	蒜香花椰 花椰+蒜-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.3	2.5	2.5	2.6	738	
5	四	薏仁飯	蜜汁雞塊 雞肉+蔬菜-煮	莎莎肉醬 蔬菜+豆干+豬肉-煮	鮮炒瓠瓜 烏溜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜+蛋	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
6	五	芝麻飯	醬燒豬排X1 豬排-煮	關東煮 蔬菜+米血糕-煮	紅絲甘藍 高麗+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大醬湯 豆芽+凍腐		5.3	2.5	2.5	2.6	738	
7	六	五穀飯	奶香燉雞 雞肉+蔬菜-煮	紅仁燴蛋 蛋+紅蘿蔔+蔬菜-煮	沙茶海根 海帶+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+薑		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5	
9	一	糙米飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	薑味鮮瓜 瓜果+薑+枸杞-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5	
10	二	燕麥飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	蛋酥白菜 蛋+白菜+蔬菜-煮	鮮蔬條豆 條豆+蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	697.5	
11	三	白飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-炸	脆炒三色 蔬菜-炒	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜+味噌		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5	
12	四	海苔香鬆飯	烤雞排X1 雞排-烤	泡菜寬粉 蔬菜+冬粉+豬肉-煮	芝香昆布 蔬菜+海帶+芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	769.5	
13	五	胚芽飯	迷迭香豬肉 豬肉+蔬菜-煮	什錦油片 蔬菜+油片-煮	清炒雙花 花椰+菇類-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5	
16	一	紅藜飯	沙嗲翅小腿X2 翅小腿-煮	彩燴肉絲 蔬菜+豬肉-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽雞湯 豆芽+雞骨	優酪乳	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5	
17	二	糙米飯	筍香豬腳 豬肉+蔬菜-煮	蒸蛋 蛋+蔬菜-蒸	香甜高麗 高麗+木耳-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果	5.2	2.5	2.7	2.5	731.5	
18	三	白飯	糖醋雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉+蔬菜-煮	木耳時瓜 瓜果+木耳-煮	履歷蔬菜	義式濃湯 南瓜+蔬菜+蛋		5.6	2.9	2.5	2.6	789	
~~~~放寒假~~~~														
13	一	肉醬義大利麵	香酥魚排X1 魚排-炸	鮮蔬滑蛋 蔬菜+蛋-煮	雲耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷蔬菜	高麗菇湯 高麗+菇+雞骨		5.2	2.7	2.3	2.5	736.5	
14	二	燕麥飯	橙汁雞 雞肉+蔬菜-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔+排骨	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764	
15	三	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	照燒凍腐雞 蔬菜+凍腐+雞肉-煮	鮮炒三色 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	赤肉羹 豬肉+蔬菜+蛋		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5	
16	四	芝麻飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-蒸	紅片白菜 白菜+紅蘿蔔+油片-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋	水果	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5	
17	五	紅藜飯	無錫排骨 豬肉+蔬菜-煮	貢丸白玉煮 蔬菜+米血糕+貢丸-煮	香炒長豆 長豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	豆腐湯 豆腐+蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738	
18	六	胚芽飯	烤肉醬雞球 雞肉+蔬菜-煮	香蔥雞絲豆芽 豆芽+雞絲+蔬菜-煮	針菇鮮瓜 瓜果+菇-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜+排骨		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5	
20	一	薏仁飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-煮	甜麵干片 豆干+蔬菜-煮	海帶彩絲 蔬菜+海帶-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜	鮮乳	5.4	2.6	2.2	2.4	736	
21	二	什錦炒飯	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	南瓜豆腐 豆腐+蔬菜-煮	清炒脆筍 筍+蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果+雞肉	水果	5.8	2.5	2.3	2.7	772.5	
22	三	白飯	豆豉燒肉 豬肉+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	菇炒高麗 高麗+菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5	
23	四	燕麥飯	醬燒翅小腿X2 翅小腿-煮	番茄炒蛋 蛋+蔬菜-炒	蒜香雙花 花椰+蔬菜+蒜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜+蛋	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5	
24	五	糙米飯	蠔油鮮菇豬 豬肉+蔬菜-煮	香芋肉茸 洋芋+豬肉+蔬菜-煮	韓式黃芽 豆芽+海芽-煮	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜		5.7	2.4	2.6	2.8	770	

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

※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

## 減鹽增健康

多要求餐廳減鈉(鹽)烹調

減鹽

好

多選用新鮮的食材



多閱讀營養標示



鹽多必失

鈉攝取過多可能引起：

- 高血壓
- 心血管疾病
- 腦血管疾病(中風)
- 腎臟衰竭
- 腎結石
- 水腫
- 鈣質流失

少喝湯或喝少量的湯



少用鹽及調味醬料

減少



衛生福利部 國民健康署 關心您