

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、含鹽脂肪之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全蛋類 (份)	全蛋黃 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	魚蛋(仔 十)
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 蔬+菜	味噌湯 豆+腐+海+菜	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
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 蔬+菜	裙帶海芽湯 海+芽+薑	水果	保久乳				697.5
17	二	糙米飯	筍香豬腳 豬+肉+蔬+菜+煮	醬燒甜不辣X1 甜+不+辣+燒	香甜高麗 高+麗+水+耳+煮	有機蔬 蔬+菜	酸辣湯 豆+腐+蔬+菜	水果	5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
~~~~~放寒假~~~~~													
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 蔬+菜	紅燒排骨湯 蔬+菌+排+骨	水果	豆漿				764
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 蔬+菜	鮮瓜雞湯 瓜+果+雞+肉	水果	5.8	2.5	2.3	2.7	772.5

【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

多選用新鮮的食材

多閱讀營養標示

少喝湯或喝少量的湯

少用鹽及調味醬料

**減鹽 好**

**鹽多必失**

鈉攝取過多可能引起：

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

**減少**

**減少**

**營養標示**

每份(每包) 公克(或毫升)

每份 公克(或毫升)

總脂肪 0g

總糖 0g

總鈉 128毫克



衛生福利部 國民健康署 關心您