

宏遠111年11月膳厚德國小

◎ 營養師：蔣孟芸+林佩芝 ◎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、含鋁防腐劑之穀物製品、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★

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	全日 總熱 量(kcal)	生食 肉類 量(磅)	蔬菜 量(磅)	油脂 量(磅)	糖類 量(磅)
1	二	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	烤薯瓣X3 薯瓣-烤	白菜什錦 白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	冬瓜鮮蔬湯 冬瓜+蔬菜	水果+ 豆漿	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	三	翡翠炒飯	酥炸魚排X1 魚排-炸	和風燒雞 雞肉+翅丁+油豆腐-燒	香炒黃豆芽 黃豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	四	五穀飯	糖醋雞球 雞肉+蔬菜-煮	筍香豬肉 筍+豬肉+蔬菜-煮	開陽鮮瓜 瓜果+蝦米-煮	履歷 蔬菜	錦菇蔬菜湯 蔬菜+菇	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	五	薏仁飯	麻油燒豬 豬肉+蔬菜-燒	鮮茄豆腐 豆腐+蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
7	一	小米飯	烤雞排X1 雞排-烤	南瓜炒蛋 南瓜+蛋+蔬菜-炒	豆醬脆筍 筍+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	優酪乳	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
8	二	胚芽飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	可樂餅X1 奶油布丁酥-炸	蒜炒花椰 花椰+蔬菜-煮	有機 蔬菜	白玉味噌湯 蘿蔔+豆腐	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	三	白飯	泡菜雞 雞肉+蔬菜-煮	豬肉鍋貼X2 鍋貼-蒸	燴炒薯片 豆薯+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	四	肉醬義大利麵	五香豬排X1 豬排-煮	糖醋凍腐雞 凍腐+翅丁+蔬菜-煮	脆炒條豆 蔬菜+條豆-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+蔬菜+蛋	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
11	五	五穀飯	京醬雞丁 雞肉+豆干+蔬菜-煮	洋芋豬肉 洋芋+蔬菜+豬肉-煮	木耳鮮瓜 瓜果+木耳-煮	履歷 蔬菜	白菜三絲湯 白菜+蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.6	764
14	一	芝麻飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	雞塊X2 雞塊-烤	沙茶海根 海根+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	二	義式香料燉飯	鹹酥雞X3 雞肉-炸	家常豆腐 豆腐+蔬菜-煮	什錦鮮蔬 白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+蛋	水果+ 保久乳	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	三	白飯	茄香燉肉 豬肉+蔬菜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	鮮菇高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鳳梨雞湯 蔬菜+鳳梨+雞骨		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	四	小米飯	蜜汁雞翅X1 雞翅-煮	莎莎干丁 蔬菜+豆干-煮	味噌芽菜 豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果 +豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
18	五	胚芽飯	南瓜燉肉 豬肉+南瓜-煮	五更凍腐 凍腐+蔬菜-煮	田園花椰 花椰+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍仔湯 筍+蔬菜+雞骨		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
21	一	蘑菇醬鐵板麵	烤翅小腿X2 翅小腿-烤	肉鬆 御飯糰X1 御飯糰	薑炒時瓜 瓜果+薑-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨	鮮乳	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
22	二	五穀飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬豆干 蔬菜+豆干-煮	鮮炒海茸 海茸+蔬菜-炒	有機 蔬菜	黃芽排骨湯 豆芽+蔬菜+排骨	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	三	白飯	蒜味菇菇雞 雞肉+蔬菜-煮	起司球X2 起司球-炸	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	四	糙米飯	香芋燒肉 豬肉+洋芋-煮	番茄蛋豆腐 豆腐+番茄+蛋-煮	麻香高麗 高麗+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	菜脯雞湯 蔬菜+菜脯+雞骨	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
25	五	燕麥飯	嫩汁雞排X1 雞排-烤	白菜凍腐 白菜+凍腐+蔬菜-煮	豆瓣條豆 條豆+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	時瓜排骨湯 瓜果+排骨		5.5	2.6	2.6	2.6	762
28	一	五穀飯	酸甜豬肉 豬肉+蔬菜-煮	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	彩蔬三色 海絲+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
29	二	小米飯	照燒雞肉 雞肉+蔬菜-煮	芙蓉鮮瓜 豆腐+瓜果+蛋-煮	蠔汁高麗 高麗+蔬菜-煮	有機 蔬菜	金瓜雞湯 南瓜+蔬菜+雞骨	水果 +豆漿	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	三	白飯	沙茶豬柳 豬肉+蔬菜-煮	茄汁油腐 蔬菜+翅丁+油腐-煮	木耳冬瓜 冬瓜+木耳-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 豆芽+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763

※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

我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早、晚一杯奶 每餐水果拳頭大

菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多

豆、魚、蛋、肉一掌心 堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

