

HY 宏遠112年8+9月菜單厚德國小

◎ 餐 費 類：標準餐(營養午餐011617餐) ◎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、堅果類、罐頭食品、罐頭食品、大豆製品、雞肉、雞蛋等食品及其製品，不適合過敏體質者食用。
 ★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

日	週	主餐	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	午餐 標準餐 (8分)	午餐 標準餐 (8分)	午餐 標準餐 (8分)	午餐 標準餐 (8分)
8/30	三	白飯	宮保雞丁	玉米炒蛋	豆豉絲瓜	火腿	竹筍排骨湯		5.6	2.6	2.5	2.5
8/31	四	糙米飯	壽喜燒肉片	雞茸粉絲	茄汁洋芋	火腿	冬瓜雞湯		5.4	2.3	2.2	2.7
1	五	薏仁飯	糖醋雞丁	黑胡椒豬柳	芝香四季	火腿	枸杞山藥湯		5.2	2.6	2.6	2.7
4	一	什錦炒烏龍麵	滷豬排X1	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	火腿	金針湯		5.3	2.5	2.3	2.6
5	二	胚芽飯	栗子燒雞	豬肉餡餅X1	蒜香豆芽	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.3	2.6	2.3	2.7
6	三	小米飯	蜜汁肉片	春川年糕炒雞	雙色花椰	火腿	玉米濃湯		5.2	2.8	2.5	2.7
7	四	白飯	酸甜油豆腐	鮮蔬蒸蛋	芹香炒高麗	火腿	青菜蛋花湯		5.3	2.5	2.5	2.5
8	五	薏仁飯	奶香洋芋燉豬	南瓜雞丁豆腐	翡翠三絲	火腿	古早味米粉湯		5.4	2.3	2.4	2.7
11	一	白飯	味噌雞丁	玉米肉茸	韭香豆芽	火腿	薏仁冬瓜湯		5.5	2.7	2.3	2.8
12	二	義式香料飯	醍醐滷肉	茄汁豆腐	脆炒高麗	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.7	2.2	2.3	2.3
13	三	芝麻飯	鳳梨果香雞	香炒甜條	雙菇冬瓜	火腿	竹筍肉絲湯		5.7	2.5	2.6	2.5
14	四	薏仁飯	沙茶肉片	烤翅腿X2	香油四季	火腿	黃瓜排骨湯	補助豆漿	5.5	2.5	2.3	2.4
15	五	五穀飯	蘿勒青醬雞	彩蔬滑蛋	彩蔬花椰	火腿	羅宋湯		5.6	2.5	2.2	2.8
18	一	糙米飯	筍乾豬腳	鹹酥雞X3	針菇黃瓜	火腿	味噌湯		5.2	2.6	2.5	2.5
19	二	白飯	三杯雞	番茄炒蛋	螞蟥上樹	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.3	2.6	2.3	2.5
20	三	紫米飯	豆瓣燒魚	佛跳牆	田園玉米	火腿	榨菜肉絲湯		5.3	2.7	2.6	2.7
21	四	海苔香鬆飯	蒲燒雞丁	香菇赤肉羹	紅仁高麗	火腿	昆布蔬菜湯		5.2	2.6	2.5	2.6
22	五	芝麻飯	蠔油肉柳	白醬洋芋雞	木須花椰	火腿	鮮瓜雞湯		5.6	2.8	2.3	2.5
23	六	大麥飯	香烤翅腿X2	打拋肉	蒜香菜豆	火腿	白菜豆腐湯		5.5	2.3	2.7	2.6
25	一	番茄義大利麵	炸魚排X1	洋蔥炒蛋	什錦年糕	火腿	蘿蔔玉米湯		5.5	2.8	2.2	2.8
26	二	白飯	糖醋魚丁	紅燒排骨	咖哩薯塊	有機蔬菜	酸辣清湯	水果	5.4	2.5	2.4	2.4
27	三	小米飯	麻油肉片	甘藷雞球	清炒竹筍	火腿	鮮蔬排骨湯		5.3	2.6	2.6	2.7
28	四	糙米飯	親子丼	醬爆油豆腐	鐵板豆芽	火腿	大醬湯		5.3	2.7	2.5	2.6

【營養教育】中秋團圓，月圓人不圓小秘訣，「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維，月餅一人一半感情不會散，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬。

※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



最好的季節，吃最健康的食物

四季食蔬好健康