

# 宏遠113年3月菜單厚德國小



◎營養師：葉亭君(營養字第011617號) ◎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、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適含其過敏體質者食用  
◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用 ◎本公司全面採用國產產地：台灣 ◎本校未使用豬汙汙染食品

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
1	五	白飯 白米	蠔油燒雞 雞肉+蔬菜+洋蔥-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	沙茶海茸 蔬菜+海茸+沙茶醬-煮	履歷蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.6	2.4	2.3	2.7	751
4	一	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬肉+蔬菜+脆瓜-煮	奶香洋芋雞 洋芋+蔬菜+雞肉+奶粉-煮	鮮炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
5	二	義式香料燉飯 白米+蔬菜+義式香料	烤雞排X1 雞排-烤	鮮肉蒸餃X2 豬肉水餃-蒸	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 蔬菜+海帶芽+味噌	水果	5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
6	三	五穀飯 白米+五穀米	沙茶豬肉片 豬肉+蔬菜+沙茶醬-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	菇香冬瓜 冬瓜+菇-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 筍+蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.6	752
7	四	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩魚丁 魚肉+蔬菜-煮	肉茸粉絲 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	紅絲豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
8	五	白飯 白米	泡菜年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕+泡菜-煮	玉米炒絞肉 玉米+豬肉+蔬菜-炒	針菇四季豆 四季豆+針菇+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍香菇湯 筍+香菇		5.5	2.6	2.3	2.7	759
11	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋+蔬菜-燉	芹香干片 蔬菜+豆干+豬肉-炒	味噌蘿蔔 蘿蔔+蔬菜+味噌-煮	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+雞蛋		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
12	二	白飯 白米	南瓜燉雞 雞肉+南瓜+蔬菜-燉	菜圃肉 蔬菜+豬肉+菜圃-炒	針菇花椰 花椰菜+針菇+蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米+奶粉	水果	5.4	2.6	2.5	2.7	757
13	三	鳳梨炒飯 白米+蔬菜+鳳梨	打拋豬 豬肉+蔬菜+豆干-煮	蒸肉餅 豆薯+豬肉+脆瓜-蒸	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+蔬菜+雞骨		5.6	2.7	2.5	2.6	774
14	四	喬麥飯 白米+蕎麥	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹條+蔬菜-煮	彩椒季豆 四季豆+蔬菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑		5.5	2.7	2.3	2.6	762
15	五	白飯 白米	茄汁香料豬 豬肉+蔬菜+義式香料-煮	彩蔬肉末 蔬菜+玉米+豬肉-煮	清炒豆芽 豆芽菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	豚骨鮮瓜湯 瓜果+蔬菜+龍骨		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
18	一	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	味噌燒雞 雞肉+蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	針菇高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
19	二	五穀飯 白米+五穀米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄+蔬菜	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
20	三	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐+蔬菜+豬肉-煮	清炒時瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	針菇筍湯 筍+針菇+蔬菜		5.5	2.7	2.5	2.5	762.5
21	四	糙米飯 白米+糙米	百香魚塊 魚肉+蔬菜+百香果醬-煮	關東煮 蔬菜+黑輪+米血糕-煮	蒜炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉	補助豆漿	5.6	2.7	2.4	2.5	767
22	五	白飯 白米	酥炸雞翅腿X2 雞翅腿-炸	蒲瓜粉絲 蒲瓜+粉絲+蔬菜+豬肉-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔+蔬菜+龍骨		5.5	2.6	2.6	2.6	762
25	一	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	醬燒豬排X1 豬排-煮	白醬薯塊雞 洋芋+雞肉+蔬菜+奶粉-煮	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+蔬菜+雞骨		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁油腐 蔬菜+油腐+豬肉-煮	薑燒冬瓜 冬瓜+薑-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	5.3	2.7	2.4	2.7	755
27	三	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉+蔬菜-滷	南瓜炒蛋 南瓜+雞蛋+蔬菜-炒	炒大白菜 大白菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜筍湯 筍+榨菜		5.5	2.6	2.5	2.7	764
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	滷味 蔬菜+米血+小魚丸-煮	炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
29	五	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉+蔬菜+泡菜-炒	鮮瓜炒肉 瓜果+豬肉+蔬菜-炒	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.4	2.7	2.2	2.6	752.5

【營養教育】天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。



# 未精製全穀雜糧

## 應佔每日主食1/3以上

你今天吃夠了嗎？



### 未精製全穀雜糧類



糙米飯



蕎麥麵



全麥吐司



全麥饅頭



水煮玉米



烤甘藷



紫米飯糰

### 精製全穀雜糧類



白米飯



白麵條



白吐司



白饅頭



冬粉



油麵



白糯米飯糰



蘿蔔糕

### 全穀雜糧類



蔬菜類



水果類



水



豆魚  
蛋肉類

乳品類



油脂與堅果種子類

