



味味美食



本公司採用國產豬肉

113年11月菜單

厚德國小

※HACCP優良廠商 廠址：新北市五股區中興路一段95巷4弄3號·5號 電話：29840804 傳真：29859522 營養師：李郁婷(營養字第012057號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(仟卡)
4	一	糙米飯 白米+糙米	蔥爆豬柳 豬肉+時蔬-炒	客家小炒 豆干+芹菜+小魚乾	三杯鮑菇 杏鮑菇+九層塔-煮	產銷履歷	豆薯枸杞湯 豆薯+枸杞	/	5.5	2.6	2	2.1	0.0	0.0	725
5	二	什錦麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔-煮	柚香豬肉 肉片+小黃瓜+洋蔥-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊	香菇高麗 高麗菜+香菇-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	5.4	2.3	2	2.2	1	0.0	760
7	四	薏仁飯 白米+小薏仁	沙茶燒雞 雞肉+時蔬-煮	玉米干丁 玉米+豆干-煮	清炒脆薯 豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲	/	5.6	2.2	2	2.5	0.0	0.0	720
11	一	糙米飯 白米+糙米	泰式雞腿排X1 雞腿排-檸檬汁-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	蒜香四季豆 蒜酥+四季豆	產銷履歷	柴魚鮮蔬湯 柴魚片+鮮蔬	/	5.1	2.5	2	2.6	0.0	0.0	712
12	二	薏仁飯 白米+小薏仁	梅醬燒肉 豬肉+時蔬-煮	蜜汁干丁 豆干+白芝麻-煮	蛋酥白菜 雞蛋+大白菜-煮	有機蔬菜	魚丸蘿蔔湯 蘿蔔+魚丸	水果	5.3	2.5	2.1	2.2	1	0.0	770
14	四	麥片飯 白米+麥片	壽喜燒肉片 肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	鮮菇佛手瓜 鮮菇+紅蘿蔔+佛手瓜-煮	肉末雙芽 黃豆芽+豆芽菜+粗絞肉-煮	產銷履歷	番茄豆腐湯 番茄+豆腐	/	5.5	2.2	2	2.3	0.0	0.0	704
18	一	小米飯 白米+小米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-炒	蝦香扁蒲 蝦皮+扁蒲-煮	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+洋芋	/	5.4	2.5	2	2.5	1.0	0.0	788
19	二	薏仁飯 白米+小薏仁	筍香水鯊魚丁 筍乾+水鯊魚丁-煮	清炒五柳 肉絲+豆干+紅蘿蔔+木耳+洋蔥-炒	塔香海茸 九層塔+海茸-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果/保久乳	5.5	2.2	2.2	2.1	1	1	910
21	四	糙米飯 白米+糙米	味噌雞 味噌+雞肉-煮	照燒甜不辣 甜不辣+洋蔥-炒	雙色豆芽 豆芽菜+木耳+韭菜-煮	產銷履歷	義式蔬菜湯 番茄+洋蔥+高麗菜	/	5.2	2.1	2	2.2	0.0	0	671
25	一	白飯 白米	義式香草雞 時蔬+雞肉-燒	泰式寬粉 寬粉+洋蔥+粗絞肉-煮	豆瓣冬瓜 冬瓜-煮	產銷履歷	洋芋蛋花湯 洋芋+雞蛋	/	5.6	2.3	2	2.4	0.0	0.0	723
26	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩燉肉 肉角+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	雙色海絲 海帶絲+紅蘿蔔-煮	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	有機蔬菜	貢丸油豆腐湯 貢丸+油豆腐	水果	5.1	2.2	2.3	2.1	1	0	734
28	四	小米飯 白米+小米	茄汁燒豬 肉角+洋蔥-煮	醬爆干片 時蔬+干片-煮	毛豆三色 玉米+時蔬+毛豆-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜	豆漿	5.5	2.5	2.6	2.1	0.0	1	882

※ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干等均為非基因改造食品

※ 未使用日本福島相關食材