



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 (千卡)
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 青菜	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 青菜	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 青菜	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 青菜	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 青菜	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 青菜	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 青菜	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 青菜	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