



# 宏遠 113年5月 厚德國小



◎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

◎營養師:葉亭君(營養字第011617號)、曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎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、含筋類蛋白之穀物製品、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

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒肉片 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+魚丸-煮	韓式黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.9
2	四	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	肉末豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	針菇高麗湯 高麗菜+針菇		5.6	2.6	2.4	2.5	759.5
3	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+筍乾-煮	茄汁油腐 蔬菜+油腐-煮	木須白菜 大白菜+蔬菜+木耳-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑		5.4	2.6	2.5	2.7	757
5/4(六)校慶《御飯團X2》													
6	一	校慶補假,當天不供餐~~~											
7	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	菜脯蛋 蛋+菜脯-煮	三色海絲 蔬菜+海帶絲-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
8	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	果香燉豬 豬肉+蔬菜-煮	南瓜洋芋雞 南瓜+雞肉+洋芋-煮	菇香高麗 高麗菜+蔬菜+菇-煮	履歷蔬菜	時瓜薑湯 瓜果+蔬菜		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
9	四	拿坡里筆管麵 筆管麵+蔬菜+番茄醬	滷翅腿X2 雞翅腿-煮	藥膳凍腐 凍腐+蔬菜-煮	豆酥季豆 四季豆+蔬菜-煮	履歷蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯+蔬菜+蛋		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
10	五	白飯 白米	酸菜魚 魚肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
13	一	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	雪菜炒豆干 豆干+雪裡紅+蔬菜-炒	泰式雙絲 青木瓜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	纖瓜菇湯 瓜果+菇		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
14	二	奶香燉飯 白米+蔬菜+奶粉	醍醐滷肉 豬肉+蔬菜-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋+蔬菜	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
15	三	小米飯 白米+小米	蠔油燒雞 雞肉+蔬菜-煮	三色玉米 蔬菜+玉米+豬肉-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+枸杞		5.5	2.5	2.4	2.7	754
16	四	白飯 白米	茄汁香料豬 豬肉+蔬菜-煮	醬煮海鮮丸X2 海鮮丸-煮	豆芽三色 豆芽+蔬菜-煮	履歷蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+蔬菜+雞骨		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	彩椒敏豆 敏豆+彩椒+蔬菜-煮	履歷蔬菜	大醬湯 蔬菜		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
20	一	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+蔬菜+梅干菜-煮	紅藜洋芋 洋芋+蔬菜+紅藜-煮	紅絲白菜 大白菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
21	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	親子丼 雞肉+蔬菜+蛋-煮	三杯米血黑輪 蔬菜+黑輪+米血-煮	清炒豆芽 豆芽+蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 蔬菜+海芽	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
22	三	燕麥飯 白米+燕麥	豆瓣魚X1 魚肉-煮	雞茸玉米 蔬菜+玉米+雞肉-煮	豆皮高麗 高麗菜+蔬菜+豆皮-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+蔬菜+奶粉		5.5	2.6	2.6	2.6	762
23	四	白飯 白米	醬燒雞丁 雞肉+蔬菜-煮	香椿豆腐 豆腐+蔬菜-煮	蒜香海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+雞蛋	補助豆漿	5.4	2.4	2.3	2.5	728
24	五	日式炒烏龍麵 麵+蔬菜+豬肉+柴魚	藥膳肉片 豬肉+蔬菜-煮	芹香豆干 豆干+蔬菜+芹-煮	味噌蘿蔔 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+蔬菜+雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	一	糙米飯 白米+糙米	甜蔥燒雞 雞肉+蔬菜-煮	白菜肉羹 大白菜+肉羹+蔬菜-煮	清炒季豆 四季豆+蔬菜-炒	履歷蔬菜	麵線羹 蔬菜+紅麵線		5.6	2.5	2.5	2.6	759
28	二	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉+蔬菜-煮	醬燒凍腐 蔬菜+凍腐-煮	針菇花椰 花椰菜+針菇+蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋+薏仁	水果	5.4	2.6	2.3	2.5	743
29	三	白飯 白米	年糕雞丁 雞肉+年糕+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	木須豆芽 豆芽+木耳+蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯 筍+榨菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
30	四	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	茄汁魚排X1 魚肉-煮	時瓜粉絲 瓜果+冬粉+蔬菜-煮	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+蔬菜		5.4	2.4	2.3	2.5	728
31	五	紫米飯 白米+紫米	奶香玉米燉雞 雞肉+蔬菜+奶粉-煮	味噌油腐 蔬菜+油腐-煮	脆炒海絲 海絲+蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

天天5蔬果

3蔬+2果



蔬果份量說明

每人每日蔬果建議量：

3份蔬菜+2份水果

- ✓選當季在地
- ✓挑色彩多樣
- ✓吃原態水果

蔬菜1份=



生的重量100公克 或 煮熟的半碗

水果1份=



約一個拳頭大小 或 碗裝八分滿