



# 宏遠112年12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，不適宜其過敏體質者食用\*  
★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豬產地：台灣 ※本校未使用輻射汙染食品 ★祝 用餐愉快★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全日 總量 (份)	主食 量 (份)	蔬菜 量 (份)	海產 量 (份)	魚量 (份)
1	五	小米飯 白米+小米	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	野蔬黑輪 蔬菜+黑輪-煮	韓式黃芽 黃芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	高麗排骨湯 高麗菜+蔬菜+龍骨		5.5	2.4	2.5	2.8	754
4	一	糙米飯 白米+糙米	花瓜雞 雞肉+蔬菜+脆瓜-煮	回鍋肉片 蔬菜+肉片-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜枸杞湯 南瓜+枸杞		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	鮮肉蒸餃X2 豬肉水餃-煮	麻香高麗菜 高麗菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋	水果	5.7	2.6	2.3	2.6	769
6	三	胚芽飯 白米+胚芽米	照燒雞 雞肉+蔬菜-煮	義式香料豬 蔬菜+豬肉+香料-煮	豆酥敏豆 敏豆+蔬菜+豆酥-煮	履歷 蔬菜	薑香冬瓜湯 冬瓜+蔬菜		5.4	2.5	2.5	2.7	750
7	四	紫米飯 白米+紫米	打拋豬 豬肉+蔬菜+豆干-煮	紅燒油腐 白蘿蔔+油腐+蔬菜-煮	炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜+薏仁		5.5	2.5	2.5	2.7	757
8	五	白醬 香料燉飯 白米+蔬菜+奶粉	炸雞翅 X1 雞翅-炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔬菜-炒	三色豆芽 豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.6	2.4	2.7	769
11	一	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-煮	炸鹹酥雞X3 雞肉-炸	螞蟻上樹 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	鮮筍湯 竹筍+蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.6	752
12	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒲燒雞 雞肉+蔬菜+芝麻-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐-煮	彩椒花椰 花椰菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌	水果	5.5	2.5	2.4	2.7	754
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜肉片 豬肉+蔬菜+泡菜-煮	三杯鮑菇雞 蔬菜+蛋-炒	沙茶海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 蔬菜+大醬		5.5	2.5	2.3	2.7	752
14	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+地瓜+蔬菜-煮	冬瓜滷肉 冬瓜+豬肉+蔬菜-滷	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜薏仁湯 南瓜+薏仁		5.4	2.5	2.4	2.6	743
15	五	海苔 香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	沙茶魚塊 魚肉+蔬菜-煮	雪菜豆干肉末 雪裡紅+豆干+豬肉-煮	莎莎醬鮮蔬 豆萁+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		5.5	2.5	2.5	2.5	748
18	一	五穀飯 白米+五穀米	醬爆雞丁 雞肉+蔬菜-煮	油腐肉燥 蔬菜+豬肉+油腐-煮	味噌蘿蔔 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包		5.5	2.5	2.4	2.6	750
19	二	雞肉 野菇炊飯 白米+蔬菜+雞肉	酥炸魚排 X1 魚排-炸	玉米雞丁 蔬菜+玉米+雞肉-煮	針菇高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-煮	有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 蔬菜+湯圓	水果 +補助 豆漿	5.5	2.6	2.6	2.6	762
20	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+蔬菜-煮	南瓜炒蛋 南瓜+雞蛋+蔬菜-炒	泰式薯絲 豆萁+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜+榨菜+豬肉		5.4	2.4	2.3	2.5	728
21	四	白飯 白米	韓式豬肉 豬肉+蔬菜+芝麻-煮	香菇肉羹 蔬菜+肉羹-煮	彩繪玉米 蔬菜+玉米-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜+味噌		5.5	2.5	2.4	2.6	750
22	五	薏仁飯 白米+薏仁	補冬麻油雞 雞肉+蔬菜-煮	蒸肉餅 豆萁+豬肉+脆瓜-蒸	芋香白菜 白菜+蔬菜+芋頭-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔金菇湯 白蘿蔔+金針菇		5.6	2.5	2.5	2.6	759
25	一	茄汁 義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	磨菇豬柳 豬肉+蔬菜+磨菇-煮	南瓜洋芋雞丁 南瓜+洋芋+雞肉-煮	雙色花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜+豆腐		5.4	2.6	2.3	2.5	743
26	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	醍醐滷肉 蔬菜+豆干+豬肉-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	5.5	2.6	2.6	2.6	762
27	三	白飯 白米	滷豬排X1 豬排-煮	打拋干丁 蔬菜+豆干-煮	紅絲條豆 敏豆+蔬菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	750
28	四	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	筍扣豬腳 筍乾+豬腳-煮	鳳梨木耳 木耳+鳳梨-煮	履歷 蔬菜	菜頭排骨湯 白蘿蔔+蔬菜+龍骨		5.6	2.5	2.5	2.6	759
29	五	白飯 白米	蔭豉煨魚 魚肉+豆腐-煮	玉米肉茸 玉米+豬肉+蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷 蔬菜	芥菜雞湯 芥菜+蔬菜+雞骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728

【營養教育】高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。甜食、糕餅、含糖飲料等，也很容易過量攝食而吃入過多熱量。



全穀雜糧真正健康  
天天都吃真健康

# 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

