

HY 宏遠 113年1+2月菜單 厚德國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 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、魷魚、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	附餐	全蛋雞柳(份)	豆腐蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
1/2	二	白飯 白米	花瓜雞 雞肉+蔬菜-煮	茄汁豆腐 豆腐+蔬菜-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜+粉絲-煮	有機蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
1/4	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	蘿蔔滷肉 蔬菜+豬肉-煮	蒜炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
1/8	一	胚芽飯 白米+胚芽米	烤雞排X1 雞排-烤	菜圃炒肉 蔬菜+菜圃+豬肉-炒	彩椒季豆 四季豆+蔬菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	魚羹湯 蔬菜+魚羹條		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
1/9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+米血+竹輪-煮	三色玉米 玉米+蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+蔬菜	水果	5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
1/11	四	海苔香鬆炒飯 白米+蔬菜+海苔香鬆	筍香豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	玉米鮮瓜 時瓜+玉米-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
1/15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	豆豉煨魚 鮮魚肉+豆腐-煮	洋芋燉雞 洋芋+雞肉+蔬菜-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油腐		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
1/16	二	茄汁義大利麵 義大利麵+蔬菜+豬肉	炸翅腿X2 雞翅腿-炸	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	木須高麗 高麗菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	豚骨湯 蔬菜+龍骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
1/18	四	白飯 白米	甜蔥燒雞 雞肉+蔬菜-燒	沙茶花生滷味 蔬菜+油腐+米血+花生粉-煮	紅絲豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 時瓜+枸杞		5.6	2.9	2.5	2.6	789
~~~~放寒假~~~~													
2/17	六	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+蔬菜-煮	海苔海鮮丸X2 海鮮丸-烤	白菜滷 大白菜+蔬菜+蝦皮-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
2/19	一	五穀飯 白米+五穀米	洋釀年糕雞 雞肉+蔬菜+年糕-煮	藥膳凍腐 蔬菜+凍腐-煮	脆炒海絲 蔬菜+海絲-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜+蔬菜		5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
2/20	二	胚芽飯 白米+胚芽米	玉米奶香豬 豬肉+蔬菜+玉米+奶粉-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	雙色木耳 黑木耳+銀耳-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 蔬菜+海帶芽	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	738
2/22	四	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩魚塊 鮮魚肉+蔬菜-煮	肉茸粉絲 蔬菜+粉絲+豬肉-煮	紅藜三色 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包		5.4	2.6	2.2	2.4	736
2/26	一	茄汁鳳梨炒飯 白米+蔬菜+鳳梨	打拋肉 豬肉+蔬菜-煮	叻沙油腐煲 蔬菜+油腐+沙茶醬-煮	蝦香粉絲 蔬菜+粉絲+蝦皮-煮	履歷蔬菜	針菇刈菜湯 芥菜+針菇		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
2/27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	味噌燒豬 蔬菜+豬肉-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 蔬菜+玉米	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
228紀念日，當天不供餐~~~													
2/29	四	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉+蔬菜-滷	玉米干丁 蔬菜+玉米+豆干-煮	醬燒海茸 蔬菜+海茸-煮	履歷蔬菜	大醬湯 豆芽菜+蔬菜		5.7	2.4	2.6	2.8	770

【營養教育】「平民人參」白蘿蔔：白蘿蔔是冬天盛產的食材，屬十字花科植物，有良好的抗氧化作用，是防癌健康食物；同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀，是健康美味的熱門食材，因此有「冬天蘿蔔賽人參」的說法。

