



味味美食



本公司採用國產豬肉

113年10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：陳鈺文(營養字第012017號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全日 供應 (份)	豆漿 供應 (份)	雞蛋 供應 (份)	海帶 供應 (份)	熱量 (千卡)
1	二	糙米飯 白米+糙米	普羅旺斯燉肉 肉角+洋芋+紅蘿蔔-煮	黃芽干片 豆干+黃豆芽-炒	蒜香敏豆 四季豆+木耳+胡蘿蔔-煮	有機 蔬菜	白菜油腐湯 大白菜+油豆腐	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718
2	三	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-煮	紅燒獅子頭 獅子頭+大白菜-燒	三絲炒蛋 海帶絲+豆芽+紅蘿蔔+雞蛋-炒	產銷 履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.5	726
3	四	小米飯 白米+小米	◎香酥魚柳 水鯊魚條-炸	砂鍋凍腐 時蔬+凍豆腐+肉絲-煮	豆豉冬瓜 冬瓜-煮	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲		5.7	2.4	2.3	2.6	754
4	五	白飯 白米	◎香滷翅腿 翅小腿-滷	三色玉米 紅蘿蔔+玉米-煮	蟬絲花椰 素蟬絲+青花菜-煮	產銷 履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	日式烏龍 烏龍麵+高麗菜+紅蘿蔔-煮	泰式打拋豬 絞肉+番茄+九層塔-煮	沙茶海絲 海帶絲+紅蘿蔔-炒	紅絲扁蒲 紅蘿蔔+扁蒲-煮	產銷 履歷	肉骨茶湯 白蘿蔔+香菇+肉骨茶包-新加坡		5.6	2.3	2.2	2.4	728
8	二	糙米飯 白米+糙米	海南雞 雞肉+時蔬-煮	清炒五柳 肉絲+豆干+紅蘿蔔+木耳+洋蔥-炒	咖哩金瓜煲 南瓜+洋芋+胡蘿蔔-煮	有機 蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+杏鮑菇	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
9	三	麥片飯 白米+麥片	鳳梨醬燒肉 豬肉+鳳梨+時蔬-煮	日式油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	香菇高麗 高麗菜+香菇-煮	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
11	五	薏仁飯 白米+小薏仁	◎椒鹽雞翅 雞翅-炸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋-煮	彩繪薯絲 豆薯+彩椒-煮	產銷 履歷	筍絲肉絲湯 竹筍+肉絲		5.7	2.3	2.5	2.2	733
14	一	白飯 白米	蒲燒雞丁 雞肉+時蔬-燒	綜合滷味 黑豆干+白蘿蔔+海帶結-滷	韭香豆芽 豆芽菜+木耳+韭菜-煮	產銷 履歷	柴魚鮮蔬湯 柴魚片+鮮蔬		5.4	2.3	2.4	2.3	714
15	二	麥片飯 白米+麥片	梅干燒肉 肉角+蘿蔔+梅干菜-煮	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 金針菇+鮮瓜-煮	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐	水果	5.6	2.3	2.3	2.5	735
16	三	小米飯 白米+小米	蒜香雞 雞肉+時蔬-煮	芹香甜條 西芹+豬血糕+甜不辣-煮	塔香鮑菇 杏鮑菇+九層塔-煮	產銷 履歷	薑絲黃瓜湯 薑+大黃瓜		5.4	2.3	2.2	2.6	723
17	四	雞肉飯 白米+雞肉	◎紫蘇梅肉排 肉排-燒	螞蟻上樹 時蔬+冬粉-炒	蛋酥白菜 雞蛋+大白菜-煮	產銷 履歷	豆薯枸杞湯 豆薯+枸杞		5.7	2.4	2.1	2.5	744
18	五	白飯 白米	豆腐乳炸雞丁 雞肉-炸	鮮菇凍腐 金針菇+杏鮑菇+凍豆腐-煮	芋香玉米 芋頭+玉米-煮	產銷 履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.2	2.5	726
21	一	金瓜米粉 米粉+南瓜+時蔬-炒	糖醋魚丁 水鯊魚丁+彩椒-煮	香滷筍絲 筍乾+時蔬-煮	清炒脆薯 豆薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷 履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.5	2.3	2.3	2.7	737
22	二	糙米飯 白米+糙米	紅糟豬柳條 豬柳+時蔬-煮	芋香豆腐 豆腐+芋頭-煮	肉末豆芽 豆芽菜+粗絞肉-煮	有機 蔬菜	冬菜貢丸湯 冬菜+貢丸	水果 /保 久乳	5.4	2.3	2.4	2.8	737
23	三	胚芽飯 白米+胚芽米	滷水雞 雞肉+時蔬-煮	香菇瓜仔肉燥 香菇+絞肉+碎瓜-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米+洋芋		5.6	2.3	2.1	2.8	743
24	四	白飯 白米	百里香番茄燉肉 番茄+豬肉-煮	泰式寬粉 寬粉+洋蔥+粗絞肉-煮	滷白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷	金菇海結湯 海帶結+金針菇		5.3	2.3	2.2	2.6	716
25	五	薏仁飯 白米+小薏仁	◎香酥蝦排 蝦排-炸	客家小炒 肉絲+豆干+芹菜+木耳-煮	鮑菇蘿蔔 杏鮑菇+白蘿蔔-煮	產銷 履歷	酸辣湯 大白菜+木耳+筍		5.5	2.3	2.2	2.5	725
28	一	薏仁飯 白米+小薏仁	甜蔥雞丁 雞肉+洋蔥-煮	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	麻油高麗 時蔬+高麗菜-煮	產銷 履歷	豆腐味噌湯 豆腐+味噌		5.4	2.3	2.3	2.6	725
29	二	小米飯 白米+小米	蔥爆肉片 肉片+洋蔥-煮	蜜汁干丁 豆干+白芝麻-煮	木耳白花 木耳+白花菜-煮	有機 蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜+肉絲	水果	5.7	2.2	2.2	2.5	732
30	三	白飯 白米	◎檸檬雞腿排 雞腿排+檸檬汁-燒	蝦捲 蝦捲-炸	金菇瓠瓜 金針菇+瓠瓜-煮	產銷 履歷	義式蔬菜湯 番茄+洋蔥+高麗菜		5.6	2.3	2.4	2.5	737
31	四	胚芽飯 白米+胚芽米	味噌豬 豬肉+時蔬-煮	南瓜豆腐 粗絞肉+南瓜+豆腐-煮	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽-煮	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	豆漿	5.4	2.3	2.1	2.4	711

※ 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





**掌握三好一巧 樂齡生活享健康**

**吃得下**

食材選軟嫩好嚼好吞下

**吃得夠**

少量又多餐吃夠才營養

**吃得對**

食物6大類天天都吃對

**吃得巧**

烹調小技巧共食更美味



臺北市衛生局  
Department of Health, Taipei City Government



臺北市社區營養推廣中心  
Taipei City Community Nutrition Promotion Center