



味味美食



本公司採用國產豬肉 113年10月素食菜單 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	全蛋 雞腿 (份)	五香 雞肉 (份)	燒烤 (份)	魚肉 (份)	熱量 (千卡)
1	二	糙米飯 白米+糙米	普羅旺斯素肉 素肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	黃芽干片 豆干+黃豆芽-炒	木耳敏豆 四季豆+木耳+胡蘿蔔-煮	有機蔬菜	白菜油豆腐湯 大白菜+油豆腐	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718
2	三	白飯 白米	小瓜干丁 豆干丁+小黃瓜-煮	紅燒獅子頭 素獅子頭+大白菜-燒	炒三絲 海帶絲+豆芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.2	2.5	726
3	四	小米飯 白米+小米	牛蒡排 牛蒡排-炸	砂鍋凍腐 時蔬+凍豆腐-煮	豆豉冬瓜 冬瓜-煮	產銷履歷	榨菜湯 榨菜		5.7	2.4	2.3	2.6	754
4	五	白飯 白米	日式油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	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	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	麥片飯 白米+麥片	泰式打拋素肉 素絞肉+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	麻婆豆腐 豆腐+青豆仁-煮	醋溜洋芋 洋芋+素肉絲-煮	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	日式烏龍 烏龍麵+高麗菜+紅蘿蔔-煮	鳳梨醬豆腸 鳳梨+豆腸-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	椒鹽素雞翅 素雞翅-炸	酸菜干丁 酸菜+豆干丁-煮	彩繪薯絲 豆薯+彩椒-煮	產銷履歷	筍絲湯 竹筍		5.7	2.3	2.5	2.2	733
14	一	白飯 白米	蒲燒素雞 素雞+時蔬-燒	綜合滷味 黑豆干+白蘿蔔+海帶結-滷	紅絲豆芽 豆芽菜+木耳-煮	產銷履歷	鮮蔬湯 鮮蔬		5.4	2.3	2.4	2.3	714
15	二	麥片飯 白米+麥片	古早味滷黑干 黑豆干-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	白飯 白米	麻油素肚 素肚+杏鮑菇-煮	芹香素甜條 西芹+素甜不辣-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	小米飯 白米+小米	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	螞蟻上樹 時蔬+冬粉-炒	木耳白菜 木耳+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	素蚵酥 素蚵酥-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	薏仁飯 白米+小薏仁	糖醋素排骨 素排骨+時蔬-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	玉米豆腐湯 玉米+豆腐		5.5	2.3	2.3	2.7	737
22	二	糙米飯 白米+糙米	紅燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	芋香豆腐 豆腐+芋頭-煮	清炒豆芽 豆芽菜-煮	有機蔬菜	冬菜素丸湯 冬菜+素丸	水果 /保久乳	5.4	2.3	2.4	2.8	737
23	三	胚芽飯 白米+胚芽米	凍豆腐煲 凍豆腐+時蔬-煮	香菇瓜仔肉燥 香菇+素絞肉+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	百里香番茄燉素肉 番茄+素肉-煮	泰式寬粉 寬粉+時蔬-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	香酥素蝦排 素蝦排-炸	客家小炒 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	金瓜米粉 米粉+南瓜+時蔬-炒	芹炒干絲 豆干絲+芹菜-炒	鐵板麵腸 麵腸+紅蘿蔔-煮	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	蠔油素雞 素雞+時蔬-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	青木瓜湯 青木瓜	水果	5.7	2.2	2.2	2.5	732
30	三	白飯 白米	鐵板油腐 油腐+時蔬-燒	海根腐皮 海帶根+豆包-煮	金菇瓠瓜 金針菇+瓠瓜-煮	產銷履歷	義式蔬菜湯 番茄+高麗菜		5.6	2.3	2.4	2.5	737
31	四	胚芽飯 白米+胚芽米	什錦素肉羹 時蔬+素肉羹-煮	南瓜豆腐 青豆仁+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