



# 宏遠111年10月菜單厚德國小



宏遠使用國產豬肉

◎ 營養師：蔣孟芸、林佩芝 ◎ 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，不適合其過敏體質者食用\*

★ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝用餐愉快 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 種類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	燕菜(什 字)
3	一	胚芽飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	咖哩豆腐 <small>豆腐+蔬菜-煮</small>	鮮蔬海絲 <small>蔬菜+海帶-炒</small>	履歷 蔬菜	筍絲湯 <small>筍+雞骨</small>	鮮乳	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
4	二	野菇炊飯	蘑菇燉肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	洋芋肉醬 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	鮑菇燒瓜 <small>瓜果+蔬菜-煮</small>	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	三	白飯	迷迭香雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	豬肉冬瓜 <small>冬瓜+麵輪+豬肉-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	菜頭湯 <small>蘿蔔+紅蘿蔔</small>		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
6	四	燕麥飯	五香豬腳 <small>豬肉+豬腳+蔬菜-煮</small>	麻醬豆乾 <small>豆干+蔬菜-煮</small>	鮮炒條豆 <small>條豆+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜+番茄</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
7	五	五穀飯	和風燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	麻糬球X2 <small>麻糬球-炸</small>	炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>蔬菜+雞骨</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
11	二	薏仁飯	無錫排骨 <small>肉角+洋芋+芋頭-主</small>	洋芋炒蛋 <small>蛋+洋芋-炒</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽+冬粉+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	玉米湯 <small>玉米+蔬菜</small>	水果 +保久乳	5.6	2.7	2.4	2.9	785
12	三	白飯	義式燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	醬燒干片 <small>豆干+豬肉+蔬菜-煮</small>	清甜白菜 <small>白菜+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜果+排骨</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
13	四	肉醬義大利麵	炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	玉米煨豆腐 <small>豆腐+蔬菜+豬肉-煮</small>	紅片高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+蔬菜</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
14	五	胚芽飯	烤肉醬雞球 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	餡餅X1 <small>餡餅-烤</small>	清炒海根 <small>海根+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海芽</small>		5.6	2.6	2.4	2.6	764
17	一	古早味炒飯	香滷豬排X1 <small>豬排-滷</small>	白玉油腐燒 <small>油腐+蔬菜-燒</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-煮</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	優酪乳	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
18	二	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	鮮肉鍋貼X2 <small>鍋貼-蒸</small>	熱炒豆芽 <small>豆芽+蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜果+薑</small>	水果	5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
19	三	白飯	紅燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	金瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜-煮</small>	麵筋甘藍 <small>高麗+麵筋-煮</small>	履歷 蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+蔬菜</small>		5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
20	四	小米飯	炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	八角滷味 <small>蔬菜+豆干-滷</small>	豆簽燴瓜 <small>瓜果+豆簽-煮</small>	履歷 蔬菜	大醬湯 <small>豆芽+蔬菜</small>	水果 +豆漿	5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
21	五	糙米飯	橙汁豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	和風福州丸X1 <small>福州丸+蔬菜-煮</small>	木須白菜 <small>白菜+木耳-煮</small>	履歷 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜+番茄</small>		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
24	一	日式炒烏龍	沙嗲雞翅X1 <small>雞翅-煮</small>	蒸餃X2 <small>水餃-蒸</small>	咖哩雙花 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	筍仔湯 <small>筍+蔬菜</small>		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
25	二	胚芽飯	糖醋豬肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜+冬粉+豬肉-炒</small>	香炒時菜 <small>蔬菜-炒</small>	有機 蔬菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜+薑</small>	水果 +豆漿	5.6	2.7	2.4	2.9	785
26	三	白飯	鮮蔬雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	金粒三色 <small>玉米+蔬菜-煮</small>	清炒海茸 <small>海茸+蔬菜-炒</small>	履歷 蔬菜	時瓜湯 <small>瓜果+排骨</small>		5.6	2.6	2.5	2.7	771
27	四	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	蛋黃芋丸X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑-煮</small>	履歷 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+蔬菜</small>	水果	5.6	2.6	2.3	2.5	757
28	五	薏仁飯	宮保雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	茄汁肉末 <small>蔬菜+豬肉-煮</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨</small>		5.5	2.6	2.6	2.6	762
31	一	燕麥飯	醍醐燒肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	義式凍腐 <small>凍腐+蔬菜-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 <small>蔬菜+蛋</small>		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

※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



### 認識蔬菜份量

各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，「一份」是多少，也不盡相同。但為方便換算，蔬菜一份大約是一碟100克(可食的部分)的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜。

					
白蘿蔔	胡蘿蔔	青江菜	洋蔥	莧菜	青椒
					
空心菜	玉米筍	蕃茄	絲瓜	海帶	金針菇
					
大白菜	小白菜	高麗菜	青花菜	香菇	芹菜

(部份照片提供：財團法人董氏基金會)



行政院衛生署