



# 宏遠111年9月菜單厚德國小



◎ 營養師：蔣孟芸+黃佩珊 ◎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、含鹽筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，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★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全穀類 重量 (g)	蛋類 重量 (g)	蔬菜類 (g)	油類類 (g)	熱量(千卡)
8/30	二	燕麥飯	無錫豬肉 豬肉+蔬菜-煮	玉米干丁 豆干+玉米-炒	什錦豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	筍絲湯 筍+雞骨	水果 +豆漿	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
8/31	三	白飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	麻糬球X2 麻糬球-炸	紅絲花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜+排骨		5.6	2.5	2.3	2.8	763
1	四	薏仁飯	醬燒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	開陽扁蒲 扁蒲+蔬菜+蝦米-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜+雞骨	水果	5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	五	五穀飯	海南雞 雞肉+蔬菜-煮	南瓜海鮮煲 蔬菜+凍肉+魚肉-煮	時蔬海根 海根+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 瓜果+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
5	一	胚芽飯	迷迭香豬肉 豬肉+蔬菜-煮	香滷黑乾 豆干+蔬菜-油	清炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜	優酪乳	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
6	二	芝麻飯	三杯油腐 蔬菜+油腐-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	清炒芽菜 黃芽+蔬菜-炒	有機蔬菜	時瓜湯 瓜果+薑	水果	5.6	2.7	2.4	2.9	785
7	三	白飯	韓式豬肉 豬肉+蔬菜-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	香料薯絲 豆薯+蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+蛋		5.6	2.6	2.5	2.7	771
8	四	野菇炊飯	泰式酸甜雞排X1 雞排-煮	鮮蔬豬肉 蔬菜+豬肉-煮	紅油燒筍 筍+蔬菜-煮	履歷蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
12	一	小米飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	蒸餃X2 水餃-蒸	菇香白菜 白菜+菇-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.6	2.4	2.6	764
13	二	磨菇醬鐵板麵	蠔油嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	清炒海絲 海絲+蔬菜-炒	有機蔬菜	什錦芋湯 芋+蔬菜	水果 +保久乳	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
14	三	芝麻飯	味噌燒豬 豬肉+蔬菜-煮	甜麵干片 豆干+蔬菜-炒	麻香高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+蔬菜		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
15	四	胚芽飯	糖醋雞翅X1 雞翅-煮	奶香南瓜 南瓜+蔬菜+奶粉-煮	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜	水果 +豆漿	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
16	五	薏仁飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	田園彩蔬 玉米+蔬菜-煮	季節時瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 菇+蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
19	一	肉鬆御飯糰	脆皮雞排X1 雞排-炸	香料油腐 蔬菜+油腐-煮	沙茶海茸 海茸+蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬玉米湯 蔬菜-玉米	鮮乳	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
20	二	薏仁飯	梅林醬燒豬 豬肉+蔬菜-煮	烤薯辦X3 薯辦-烤	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+雞骨	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
21	三	白飯	奶香燉雞 雞肉+蔬菜-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄+蔬菜-煮	豆酥花椰 花椰+紅蘿蔔+豆酥-炒	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃芽+排骨		5.6	2.7	2.4	2.9	785
22	四	小米飯	紅燒豬 豬肉+蔬菜-煮	餡餅X1 餡餅-烤	彩蔬三色 玉米+蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽+蔬菜	水果	5.6	2.6	2.5	2.7	771
23	五	糙米飯	醬烤雞排X1 雞排-烤	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	鮮炒條豆 蔬菜+嫩豆-炒	履歷蔬菜	筍仔湯 筍+排骨		5.6	2.6	2.3	2.5	757
26	一	日式炒烏龍	橙汁豬排X1 豬排-煮	沙茶嫩腐 豆腐+蔬菜-煮	彩椒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔		5.5	2.6	2.6	2.6	762
27	二	胚芽飯	烤肉醬炒雞 雞肉+蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉+蔬菜-炒	香炒時蔬 蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑	水果 +豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
28	三	白飯	糖醋豬柳 豬肉+蔬菜-煮	玉米肉茸 玉米+蔬菜+豬肉-炒	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.6	2.5	2.5	2.6	759
29	四	五穀飯	韓式雞丁 雞肉+蔬菜-煮	蜜汁甜不辣X1 甜不辣-燒	炒鮮瓜 瓜果+蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+排骨	水果	5.6	2.5	2.5	2.6	759
30	五	紅藜飯	照燒豬肉 豬肉+蔬菜-煮	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	針菇高麗 高麗+蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽湯 海芽+薑		5.4	2.4	2.3	2.5	728

【營養教育】中秋團圓人不圓小秘訣，選擇低脂肉先醃再烤，不重複塗醬，把握「三少一高」，少油、少糖、少鹽及高膳食纖維；月餅一人一半感情不會散！

※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