



宏遠112年11月菜單厚德國小



◎ 營養師：葉季君(營養字第011617號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198
 本菜單含有甲類類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含雞筋蛋白之穀物製品、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	全雞 雞腿 (份)	五五菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	份量 (杯卡)
1	三	小米飯	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-煮	蜜汁豆干 蔬菜+豆干+芝麻-煮	針菇炒高麗 高麗菜+針菇+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	脆薯雞湯 豆薯+雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
2	四	糙米飯	梅醬燒雞 雞肉+蔬菜-燒	西魯肉 大白菜+豬肉+蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763
3	五	白飯	豆瓣豆腐魚 魚肉+豆腐-煮	洋芋燉豬 洋芋+豬肉+蔬菜-燉	咖哩粉絲 蔬菜+粉絲-煮	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+雞骨		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
6	一	義式 香料燉飯	炸雞排X1 雞排-炸	粉紅醬關東煮 蔬菜+油豆腐+虱目魚丸-煮	紅仁鮮瓜 瓜果+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌		5.6	2.5	2.3	2.8	763
7	二	紫米飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-油	白菜凍腐 白菜+凍腐+蔬菜-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+奶粉	水果	5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
8	三	芝麻飯	立冬麻油雞 雞肉+鮑菇+枸杞-煮	佛跳牆 蔬菜+排骨-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+蔬菜+蒟蒻+柴魚-煮	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+蔬菜		5.6	2.7	2.4	2.9	785
9	四	白飯	茄汁魚丁 魚肉+番茄+蔬菜-煮	咖哩豬 豬肉+洋芋+蔬菜-煮	炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果+雞骨		5.6	2.6	2.5	2.7	771
10	五	燕麥飯	瓜仔雞 雞肉+瓜果+豌豆-煮	蘿蔔滷油腐 蔬菜+油腐-煮	針菇三絲 針菇+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包		5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
13	一	古早味 肉燥炒米粉	梅乾扣肉 豬肉+蔬菜+梅乾菜-煮	鳳梨雞球 蔬菜+雞肉+鳳梨-煮	白菜滷 大白菜+豆皮+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 黃豆芽+蔬菜+大醬		5.6	2.6	2.4	2.6	764
14	二	白飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	炒甜不辣 高麗菜+甜不辣+蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	三	糙米飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-燒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	紅藜三色 豆薯+蔬菜+紅藜-煮	履歷 蔬菜	豚骨鮮蔬湯 蔬菜+雞骨		5.5	2.7	2.4	2.8	773.5
16	四	五穀飯	糖醋雞丁 雞肉+蔬菜-煮	黑胡椒豬柳 蔬菜+豬肉-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜	補助 豆漿	5.6	2.7	2.5	2.9	787.5
17	五	胚芽飯	韓式泡菜炒豬 豬肉+蔬菜+年糕條+泡菜-炒	紅燒獅子頭 大白菜+獅子頭+蔬菜-燒	香甜薯丁 洋芋+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.5	752.5
20	一	紫米飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	香菇赤肉羹 蔬菜+肉羹-煮	香油黃芽 黃豆芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	昆布瓜湯 瓜果+海根		5.5	2.5	2.6	2.6	754.5
21	二	海苔香鬆炒飯	鳳梨咕咾肉 豬肉+蔬菜+鳳梨-煮	奶香玉米 玉米+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌	水果	5.5	2.7	2.3	2.9	775.5
22	三	薏仁飯	宮保雞丁 雞肉+蔬菜+花生-煮	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉+蔬菜-燉	彩椒四季豆 四季豆+甜椒-煮	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+奶粉		5.6	2.7	2.4	2.9	785
23	四	燕麥飯	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	番茄燒豆腐 番茄+豆腐+蔬菜-燒	蒜炒花椰 花椰菜+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+蔬菜+雞骨		5.6	2.6	2.5	2.7	771
24	五	蕎麥飯	炸雞排X1 雞排-炸	客家小炒 蔬菜+豆干+豬肉+魷魚-炒	鄉村粉絲 瓜果+冬粉+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 蔬菜+肉絲+榨菜		5.6	2.6	2.3	2.5	757
27	一	白飯	紅燒魚丁 魚肉+蔬菜-煮	咖哩雞 洋芋+雞肉+蔬菜-煮	脆炒四季 四季豆+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜+雞骨		5.5	2.6	2.6	2.6	762
28	二	糙米飯	親子丼 雞肉+蔬菜-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+蔬菜+椰奶-煮	豆芽三色 黃豆芽+蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
29	三	芝麻飯	泰式打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	鮭魚丸X2 鮭魚丸-炸	蝦醬甘藍 高麗菜+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜菇湯 時瓜+針菇		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	四	柴香 炒烏龍麵	照燒雞 雞肉+蔬菜-煮	綜合滷味 蔬菜+米血糕+黑輪-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海帶黃芽湯 黃豆芽+海芽+蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763

【營養教育】抗寒飲品，建議一份熱量控制在200大卡，牛奶及豆漿加熱後非常適合作為冬天的點心或宵夜，低負擔且為健康的好選擇。

※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

樂食

選擇自己想吃的

適食

吃多少拿多少

惜食清盤

Love Food Don't Waste

飯菜吃光不浪費

惜食



臺北市政府環境保護局

廣告