



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全蛋雞塊(克)	香腸(克)	培根(克)	火腿(克)	水餃(克)	蝦米(克)	雞塊(克)	熱量(Kcal)
8/30	五	海苔香鬆飯	番茄燉肉	客家小炒	高麗菜	△薑絲海苔湯	水果		4.0	3.6	1.6	2.4	1.0	0.0		755
9/2	一	胚芽飯	咖哩豬	黃瓜鮮魷	有機白苧菜	玉米扁蒲湯	水果		4.3	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0		672
9/3	二	有機雞絲飯	三杯雞	螞蟥上樹	有機小松菜	蘿蔔大骨湯	水果		5.2	2.8	1.6	2.3	1.0	0.0		775
9/4	三	薏仁飯	壽喜燒肉片	麵輪冬瓜	福山萵苣	三絲針菇湯	水果		4.0	2.2	2.1	2.0	1.0	0.0		646
9/5	四	芝麻飯	鍋燒魚丁	鮮菇蒸蛋	有機黑葉白菜	地瓜山粉圓	水果	象皮乳	4.3	3.5	1.1	2.6	1.0	0.8		897
9/6	五	小米飯	五香滷雞腿	玉米凹寶	高麗菜	南瓜火腿濃湯	水果		4.9	3.2	1.1	2.1	1.0	0.2		789
9/9	一	小米飯	醬燒魚丁	酥炸雙薯	有機空心菜	大滷湯	水果		5.1	3.1	1.2	2.4	1.0	0.0		789
9/10	二	有機香鬆飯	BBQ豬柳	紅絲炒蛋	有機黑葉白菜	綠豆牛奶湯	水果		4.6	2.8	1.4	2.1	1.0	0.6		807
9/11	三	麥片飯	奶香燉雞	☆開陽扁蒲	地瓜葉	味噌蔬菜湯	水果		4.2	2.4	1.9	2.1	1.0	0.4		738
9/12	四	糙米飯	香滷豬排*1	黃瓜甜條	有機小松菜	榨菜肉絲湯	水果	補助豆奶	4.7	3.5	1.1	2.2	1.0	0.0		776
9/13	五	香炒米粉	鹽水雞	南瓜燴豆腐	福山萵苣	紫菜蛋花湯	水果		2.9	3.1	1.5	2.2	1.0	0.0		627
9/16	一	日式烏龍麵	古早味滷雞排*1	魚香冬瓜	有機油豆菜	芋頭牛奶西谷米	水果		4.0	3.4	1.6	2.3	1.0	0.6		833
9/17	二	中秋節快樂							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0
9/18	三	小米飯	豆豉排骨	彩椒銀芽干片	油菜	玉米濃湯	水果		4.3	3.1	1.4	2.1	1.0	0.4		790
9/19	四	薏仁飯	麻油雞	關東煮	有機小白菜	竹筍大骨湯	水果		5.0	2.8	1.4	2.2	1.0	0.0		753
9/20	五	胚芽飯	香酥魚丁	番茄炒蛋	青豆菜	青木瓜湯	水果		4.6	4.0	1.3	2.4	1.0	0.0		820
9/23	一	素肉鬆飯	黑干滷蛋	有機針菇飲豆	有機白苧菜	羅宋湯	水果		4.1	2.0	1.7	1.9	1.0	0.0		631
9/24	二	有機芝麻飯	照燒魚片*1	咖哩洋芋	有機黑葉白菜	△白玉海結湯	水果	象皮乳	4.6	2.7	1.3	2.4	1.0	0.8		843
9/25	三	糙米飯	奶香燉肉	腐皮炒高麗	地瓜葉	冬瓜湯	水果		4.1	2.0	2.1	2.2	1.0	0.2		679
9/26	四	有機玉米肉末粥	年糕燒雞	什錦黃瓜	有機空心菜	芋泥包*1	水果		4.5	2.7	1.7	2.1	1.0	0.0		717
9/27	五	小米飯	馬鈴薯燒排骨	☆白菜滷	福山萵苣	四喜甜湯	水果		4.4	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0		654
9/30	一	奶香蘑菇螺旋麵	義式燉雞	☆綠瓜粉絲煲	有機油豆菜	番茄黃芽湯	水果		4.2	2.4	1.7	2.2	1.0	0.4		731

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等) ☆含甲殼類(例如蝦米、蝦肉等)

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

中秋烤肉 333 健康美味又安心

中秋節有決定好怎麼過了嗎？會不會和家人們一邊欣賞又圓又亮的大月亮，一邊架起炭火，讓烤肉的香味飄滿大街小巷呢？

三多

✓ 多蔬果

蔬果有豐富的維生素、膳食纖維、植化素等成分，可增加飽足感、預防便秘，在烤肉之外，也烤點清脆爽口的蔬菜吧！

✓ 多喝水

以白開水或低糖飲料補充水分，不甜膩且更加解渴又健康喔！

✓ 多活動

吃完香噴噴的烤肉後，記得叫上親朋好友相揪逗陣散步，看看漂亮的月亮，瘦身苗條保健康！

三少

✓ 少油鹽

高油高鹽的飲食會大大增加心血管疾病風險的，少加鹽，少抹油，讓食材的本身的味道的更好的呈現出來。

✓ 少紅肉

紅肉（例如：牛肉羊肉）含有較多的飽和脂肪，對血管的負擔也比較大，肉類選擇可以多多以雞肉、魚肉等白色的肉取代。

✓ 少醬料

燒烤醬大多口味較重，可以稀釋後使用，避免攝取過多的鈉。

三去

✓ 去肉皮

肉類的皮含有比較多脂肪，烤肉時可以的話建議去皮，能夠大大減少脂肪攝取的。

✓ 去奶油

奶油含有更多的飽和脂肪的，應減少食用以減輕身體負擔。

✓ 去焦黑

焦黑的部分含有較多不健康的物質且風味不佳，不小心烤太焦，記得把他們去掉喔！