



統鮮

美食111年8+9月菜單

營養師:毛韻晴(營養師字第6543號)

地址: 新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話: (02)2999-0088 傳真電話: (02)2999-8811

麗湖國小

◆全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品◆本公司全面採用國產豬與其製品產地:台灣◆未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	備註	穀類	豆類	蔬菜	肉類	熱量
8/30	二	有機白飯 有機白飯	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒜香雞柳高麗 雞肉(無骨)+高麗菜+蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	冬瓜雞湯 冬瓜+香菇+雞骨		5.2	2.3	1.8	2.5	694
8/31	三	五穀飯 白米+五穀米	蒜酥炒雞 無骨雞肉+杏鮑菇+紅椒+蔥+蒜酥-燒	▲起司玉米蛋 玉米+雞蛋+洋蔥+起司+毛豆-炒	醬燒紫茄 茄子+薑-燒	竹筍肉絲湯 竹筍+紅蘿蔔+肉絲		5.0	2.4	1.7	2.3	676
9/1	四	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	▲蔥爆虱目魚排X1 虱目魚排X1+蔥-燒	▲味噌關東煮 米糕+魚卵捲+竹輪+油豆腐-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+高麗菜		5.4	2.1	1.6	2.7	727
2	五	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋雞塊 雞肉(無骨)+彩椒+洋蔥-燒	▲沙茶三鮮 大白菜+雞蛋+魷魚+蝦仁+紅蘿蔔-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-煮	●奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		5.3	2.6	1.6	2.4	714
5	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	梅干扣肉 豬肉塊+冬瓜+梅乾菜-煮	▲紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+洋蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.0	2.2	1.6	2.2	654
6	二	焗烤 蕃茄肉醬 有機飯 有機米+豬絞肉+時蔬+起司	香滷 小雞腿X2 小雞腿X2-滷	★炸薯塊X5 新鮮馬鈴薯塊-炸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽	乳品	5.3	2.4	1.5	2.4	697
7	三	小米飯 白米+小米	韓式蜜汁肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-煮	泡菜年糕炒雞 雞肉(無骨)+年糕+自製泡菜(不辣)-煮	雙色花椰 (白+綠)花椰+紅蘿蔔-煮	高山金針湯 金針花+木耳+雞骨		5.0	2.1	1.7	2.3	669
8	四	白飯 白米	蔥油雞 無骨雞肉+豆豉+薑+薑-煮	▲海鮮蝦排X1 蝦排-燒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+木耳+肉片		5.1	2.2	1.9	2.5	682
9/9-9/11 中秋節連假快樂												
12	一	大麥飯 白米+大麥	黃金泡菜豬 肉片+自製黃金泡菜(不辣)+紅蘿蔔-煮	滷蛋拼盤 雞蛋+蔬菜-滷	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		5.2	2.4	1.5	2.4	690
13	二	有機白飯 有機白飯	三杯雞 雞肉(無骨)+米血糕-燒	蒜香玉米炒肉 玉米+豬絞肉+毛豆+蒜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	●綠豆西米露 綠豆+西谷米		5.1	2.4	1.5	2.3	678
14	三	糙米飯 白米+糙米	滷肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	芹菜 天婦羅條 甜不辣+芹菜+紅蘿蔔-炒	▲蒜香 小魚四季 四季豆+吻仔魚+蒜-煮	▲金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋蔥		5.1	2.3	1.7	2.4	680
15	四	台式肉絲 炒麵 麵+肉絲+洋蔥+紅蘿蔔	蜜汁 烤雞腿X1 雞腿-烤	客家鹹豬肉 高麗菜+鹹豬肉+洋蔥+蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	海帶鮑菇湯 海帶+紅蘿蔔+鮑菇+豬大骨		5.0	2.6	1.6	2.6	702
16	五	五穀飯 白米+五穀米	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	▲蒸蛋 雞蛋-蒸	彩繪筍白筍 筍白筍+玉筍+彩椒+木耳-炒	酸辣清湯 豆腐+大白菜+蔬菜		5.2	2.1	1.6	2.4	692
19	一	小米飯 白米+小米	卡邦尼洋芋雞 雞肉(無骨)+馬鈴薯+毛豆+卡邦尼醬-煮	▲蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		5.1	2.4	1.7	2.6	697
20	二	有機白飯 有機白飯	泰式椒麻豬 豬肉+紅椒+自製椒麻醬(不辣)-燒	咖哩蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉(無骨)+洋蔥-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	乳品	5.0	2.5	1.5	2.4	683
21	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	★炸雞排X1 雞排X1-炸	玉米醬煨豆腐 玉米粒+豆腐+蔥花-煮	▲蝦香高麗 高麗菜+蝦米+紅蘿蔔-炒	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨		5.4	2.3	1.7	2.4	701
22	四	海苔香鬆 紫米飯 白米+紫米+海苔香鬆	蒜泥肉片 肉片+洋蔥+豆芽菜-煮	▲菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	關東煮湯 杏鮑菇+玉米+油豆腐		5.2	2.1	1.8	2.6	709
23	五	燕麥飯 白米+燕麥	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	打拋肉燥 豆干+絞肉+九層塔+蕃茄+玉米-煮	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	味噌湯 高麗菜+金針菇+柴魚		5.2	2.4	1.8	2.5	702
26	一	玉米飯 白米+玉米	蒸肉餅 豬絞肉+碎瓜+豆薯-蒸	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	米粉湯 米粉+南瓜+紅蘿蔔		5.3	2.3	1.7	2.4	694
27	二	蔥香豬肉 有機飯 有機米+雞蛋+肉絲+蔥+蔬菜	西芹雞柳 雞柳(無骨)+西芹+紅蘿蔔-炒	▲三彩炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	昆布排骨湯 海帶片+豬大骨+紅蘿蔔		5.2	2.3	1.8	2.5	694
28	三	大麥飯 白米+大麥	杏片 蜜汁豬 豬肉塊+地瓜+杏仁片-燒	滷味 海帶結+百頁+豆包-滷	珍菇 綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔+美白菇-煮	肉骨茶 雞肉湯 大白菜+紅蘿蔔+雞肉		5.0	2.4	1.7	2.3	676
29	四	五穀飯 白米+五穀米	檸檬翅小腿X2 翅小腿X2-烤	香菇赤肉羹 白蘿蔔+肉羹+蒜+香菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋+洋蔥+馬鈴薯	補助豆漿	5.4	2.1	1.6	2.7	727
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	▲鳳梨豆豉蒸魚X1 魚排+鳳梨+豆豉-蒸	茄汁三角油豆腐 三角油豆腐+彩椒-煮	芹菜炒豆芽 豆芽菜+海帶芽+芹菜+紅蘿蔔-炒	●紅豆湯圓 紅豆+湯圓		5.3	2.6	1.6	2.4	714

「▲」標示: 表含有「甲殼類、花生、蛋、堅果類、芒果(附餐水果)」及其製品, 不適合其過敏體質者食用, 敬請留意。