



統鮮 美食111年10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	魚蛋	蔬菜	海藻	油脂	熱量
3	一	焗烤 白醬蕈菇 貝殼麵 <small>貝殼麵+蕈+時蔬+起司</small>	里肌豬排 X1 <small>豬排X1-燒</small>	薯條X4 <small>地瓜切條X4-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	日式味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+洋蔥+薑</small>		5.0	2.5	1.8	2.2	682	
4	二	有機白飯 <small>有機米</small>	泰式酸甜雞 <small>無骨雞+香菜+檸檬汁+甜雞醬-燒</small>	▲泰國風味餐 椰汁咖哩海鮮 <small>馬鈴薯+蔬菜+蝦仁+鮭魚條+椰汁-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	泰味摩摩喳喳 <small>芋頭+西谷米</small>		5.2	2.4	1.5	2.5	694	
6	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	歐風蜂蜜烤翅X1 <small>三節雞翅X1+蜂蜜-烤</small>	▲蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	▲巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		5.4	2.5	1.6	2.7	727	
7	五	紅藜毛豆飯 <small>白米+紅藜麥+毛豆</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉絲+薑+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	▲黃金炸魚寶 X2 <small>造型魚塊X2-炸</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+蔬菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		5.3	2.6	1.6	2.4	714	

10/10 雙十節快樂

11	二	有機白飯 <small>有機米</small>	沙薑雞 <small>無骨雞肉+薑+薑+沙薑粉+洋蔥-煮</small>	▲蒸蛋 <small>雞蛋+時蔬-蒸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	高麗菇菇湯 <small>高麗菜+洋蔥+金針菇</small>	乳品	5.3	2.4	1.5	2.4	697
13	四	台式炒米粉 <small>米粉+高麗菜+香菇+紅蘿蔔</small>	烤翅小腿 X2 <small>小腿X2-烤</small>	蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	燒仙草珍珠奶茶 <small>珍珠+紅茶包+奶粉+仙草液</small>		5.1	2.2	1.9	2.5	682
14	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蒸肉餅 <small>豬絞肉+冬瓜+鹹冬瓜+蔥-蒸</small>	▲蝦仁蒲瓜炒蛋 <small>雞蛋+蒲瓜+蝦仁-炒</small>	沙茶玉米 <small>玉米段+沙茶醬-煮</small>	金針雞湯 <small>金針花+海帶芽+雞骨</small>		5.2	2.5	1.8	2.5	709
17	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蜜汁烤雞腿 X1 <small>雞腿X1-烤</small>	洋蔥肉片 <small>洋蔥+豬肉+蔥-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米+香菇+紅蘿蔔</small>		5.2	2.4	1.5	2.4	690
18	二	焗烤蕃茄肉醬有機飯 <small>有機白米+蕃茄+豬絞肉+起司</small>	排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	雞柳炒菇菇 <small>鮮菇+雞柳+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.1	2.4	1.5	2.3	678
20	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蜂蜜咖哩豚肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蜂蜜-煮</small>	▲和風柴魚海苔虎皮蛋 X1 <small>雞蛋X1+柴魚+海苔-燒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	奇亞籽冬瓜茶 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>	補助 豆漿	5.0	2.6	1.6	2.6	702
21	五	白飯 <small>白米</small>	黑輪燒雞 <small>無骨雞肉+黑輪+紅蘿蔔+洋蔥-滷</small>	▲歐風培根炒蛋 <small>雞蛋+培根+洋蔥-炒</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	▲味噌湯 <small>海帶芽+洋蔥+薑+雞蛋</small>		5.2	2.4	1.6	2.4	692
24	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蕃茄莎莎肉醬 <small>豬絞肉+洋蔥+蕃茄+豆薯+玉米-煮</small>	三杯米血糕 <small>米血糕+九層塔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	白菜肉絲湯 <small>白菜+豬肉絲+蔬菜+油片絲</small>		5.1	2.4	1.7	2.6	697
25	二	有機白飯 <small>有機米</small>	▲味噌魚 <small>魚肉+白蘿蔔+洋蔥+香菇+味噌-煮</small>	乾燒小雞腿 X1 <small>翅小腿X1+地瓜籤+芝麻-燒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	福菜竹筍湯 <small>竹筍+豬大骨+榨菜+紅蘿蔔</small>	乳品	5.0	2.5	1.5	2.4	683
27	四	手炒酢醬麵 <small>麵+高麗菜+豆芽菜+豬肉+蔥</small>	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	爆漿可樂餅 X2 <small>可樂餅-炸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>		5.2	2.5	1.8	2.5	709
28	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	高昇排骨 <small>豬肉塊+竹筍+薑-滷</small>	黃金泡菜干片 <small>豆干片+自製黃金泡菜+大白菜+紅蘿蔔-炒</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯+毛豆+起司-烤</small>	▲小魚海帶湯 <small>海帶片+小魚乾+紅蘿蔔+雞骨</small>		5.2	2.4	1.8	2.5	702
31	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	滷雞翅 X1 <small>三節雞翅X1-滷</small>	印度沙嗲肉茸 <small>豆薯+時蔬+豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	田園羅宋湯 <small>高麗菜+西芹+洋蔥+蕃茄+豬大骨</small>		5.3	2.3	1.7	2.4	694

「▲」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。