



# 統鮮

## 美食111年11月菜單

營養師:毛穎晴(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	全 日 供 應	蔬 菜 類	豆 類	海 類	熱 量
1	二	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉片 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+時蔬-蒸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	味噌海芽湯 <small>豆腐+海帶芽+時蔬</small>		5 4	2 3	1 5	2 5	701
2	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	和風燒烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	沙茶赤肉羹 <small>大白菜+豬肉+時蔬-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉片</small>		5 2	2 5	1 5	2 3	693
3	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	黑胡椒豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	咖哩肉醬鵪蛋X2 <small>馬鈴薯+豬絞肉+鵪蛋X2+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		5 2	2 4	1 5	2 4	690
4	五	日式炒烏龍 <small>烏龍麵+豬肉絲+高麗菜+洋葱</small>	雞米花X4 <small>無骨雞肉X4-炸</small>	燒賣X2 <small>燒賣X2-蒸</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米+柴魚</small>		5 3	2 3	1 5	2 3	685
7		紫米飯 <small>白米+紫米</small>	鹹鳳梨蒸肉餅 <small>豬肉+時蔬+鹹鳳梨-油</small>	古早味虱目魚丸X2 <small>白蘿蔔+虱目魚丸X2+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	地瓜芋圓甜湯 <small>地瓜+芋圓+地瓜圓</small>		5 2	2 4	1 7	2 4	695
8	二	有機白飯 <small>有機米</small>	焗烤白醬雞 <small>無骨雞丁+馬鈴薯+南瓜+起司-烤</small>	碳烤香腸X1 <small>香腸X1-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	高山金針湯 <small>金針花+榨菜+豬大骨</small>	乳品	5 3	2 4	1 5	2 4	697
9	三	紅藜糙米飯 <small>白米+紅藜麥+糙米</small>	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉+菇-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	椒鹽茄子 <small>茄子+九層塔-炒</small>	福菜竹筍湯 <small>竹筍+林菜+雞骨</small>		5 0	2 3	1 7	2 3	669
10	四	蝦香肉絲油飯 <small>米+糯米+芋頭+肉絲+香菇+蝦米</small>	炸雞排X1 <small>帶骨雞排-炸</small>	蓮藕燉煮 <small>玉米段+蓮藕+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉+雞蛋</small>		5 1	2 2	1 9	2 5	682
11	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉+自製韓式泡菜+時蔬-炒</small>	雜菜粉絲 <small>油菜+粉絲+豬肉絲+時蔬-炒</small>	野菜百頁 <small>綠花椰+百頁-炒</small>	韓國大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>		5 2	2 5	1 8	2 5	709
14	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蒲燒雞 <small>無骨雞丁+時蔬+芝麻-煮</small>	蝦仁蒸蛋 <small>雞蛋+蝦仁-蒸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐+時蔬+小魚乾</small>		5 2	2 4	1 5	2 4	690
15	二	蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+洋葱+蘑菇+紅蘿蔔</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	川耳白花 <small>白花椰+川耳+彩椒-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	珍珠奶茶 <small>粉圓+紅茶+奶粉</small>		5 1	2 4	1 5	2 3	678
16	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	檸香烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮</small>	蒸紫薯塊 <small>紫薯塊-蒸</small>	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬+豬大骨</small>		5 1	2 3	1 7	2 4	680
17	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉切條X4-燒</small>	鵪蛋米糕滷味 <small>米血糕+油豆腐+鵪蛋X1-油</small>	有機蔬菜 <small>有機高麗+雞肉-炒</small>	鮑菇黃瓜湯 <small>大黃瓜+鮑菇+雞骨</small>	補助 豆漿	5 0	2 6	1 6	2 6	702
18	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	沙嗲雞 <small>無骨雞丁+時蔬-煮</small>	大溪黑干片 <small>豆干+香菜-拌</small>	什錦炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	肉骨茶湯 <small>大白菜+時蔬+豬肉</small>		5 2	2 4	1 6	2 4	692
21	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+花生-油</small>	培根炒高麗 <small>高麗菜+培根+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	麵線羹 <small>紅麵線+時蔬</small>		5 1	2 4	1 7	2 6	697
22	二	有機白飯 <small>有機米</small>	鹹酥雞X4 <small>無骨雞丁X4-炸</small>	焗烤豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔+起司-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	乳品	5 0	2 5	1 5	2 4	683
23	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	回鍋肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	蟹黃豆腐煲 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	枸杞地瓜葉 <small>地瓜葉+枸杞-炒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍+玉米+雞骨</small>		5 4	2 3	1 7	2 4	701
24	四	大阪醬海苔燒肉飯 <small>白米+豬肉+時蔬+海苔</small>	烤雞排X1 <small>雞排-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 <small>仙草+綠豆+QQ圓</small>		5 2	2 5	1 8	2 5	709
25	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	金針菇炒蛋 <small>雞蛋+金針菇+蒜-炒</small>	焗烤洋芋什錦 <small>馬鈴薯+起司+蔬菜-烤</small>	味噌湯 <small>豆腐+時蔬</small>		5 2	2 4	1 5	2 5	694
28	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	麻油雞 <small>無骨雞丁+時蔬-煮</small>	毛豆三色 <small>毛豆+豬絞肉+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜+時蔬+豬肉</small>		5 3	2 3	1 5	2 3	685
29	二	嘉義雞滷飯 <small>有機米+雞肉+豬肉</small>	豆瓣豆腐魚 <small>魚丁+板豆腐+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+時蔬-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	大滷湯 <small>麵疙瘩+時蔬+雞蛋</small>		5 2	2 4	1 6	2 7	706
30	三	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	薑汁肉片 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	照燒油豆腐 <small>油豆腐+時蔬+芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	昆布黃芽湯 <small>海芽+黃豆芽+雞骨</small>		5 0	2 4	1 6	2 4	678

「▲」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。