



統鮮

美食111年11月菜單

營養師：毛韻晴（營養師字第6543號）

鹿湖國小

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