



統鮮 美食111年12月菜單

營養師:毛頌時(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	肉類	豆類	油脂	熱單
1	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	義式蕃茄雞 <small>無骨雞肉+橄欖+洋蔥+蕃茄+西芹+香料-煮</small>	▲彩繪海鮮沙拉 <small>馬鈴薯+蝦仁+小黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+芹菜+腩排丁</small>		5.2 2.4	2.1 1.5	1.2 0.4		690
2	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉+洋蔥-燒(過油)</small>	八寶肉醬 <small>豆干丁+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆+黃豆-煮</small>	蔥香芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔-炒</small>	▲味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+洋蔥+味噌</small>		5.3 2.3	2.3 1.5	1.2 0.3		685
5	一	青醬鮑菇 義大利麵 <small>麵+鮑菇+洋蔥+紅蘿蔔+青醬</small>	★炸雞翅 <small>雞翅X1-炸</small>	焗烤 CHEESE ▲歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+毛豆+時蔬+起司-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	福菜竹筍湯 <small>竹筍+福菜+湯排</small>		5.2 2.4	2.1 1.7	1.2 0.4		695
6	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	泰式打拋肉 <small>肉片+番茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	▲蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	▲酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+木耳+雞蛋+紅蘿蔔</small>	乳品	5.3 2.4	2.1 1.5	1.2 0.4		697
8	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	港式紅糟肉 <small>豬肉條X4-燒</small>	▲砂鍋紹菜三鮮煲 <small>白菜+凍豆腐+豆皮+香菇+乾魷魚+香菜-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>		5.2 1.2	2.1 2.9	1.2 0.5		682
9	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	三杯雞 <small>無骨雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	芹香蘿蔔排骨羹 <small>白蘿蔔+豬肉+芹菜+紅蘿蔔-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	金針海芽湯 <small>海帶芽+金針花+肉絲</small>		5.2 2.5	2.1 1.8	1.2 0.5		709
12	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蒲燒豚肉 <small>豬肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	▲綜合關東煮 <small>玉米片+甜不辣+貢丸-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	麻油雞湯 <small>高麗菜+杏鮑菇+麻油+薑+雞骨</small>		5.2 2.4	2.1 1.5	1.2 0.4		690
13	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	焗烤卡邦尼醬燉雞 <small>無骨雞肉+南瓜+洋蔥+起司-烤</small>	豆干滷味 <small>豬肉塊+四分干+毛豆-滷</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	鯉魚蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紫魚+味噌+海帶</small>		5.2 1.4	2.1 1.5	1.2 0.3		678
15	四	麻油香菇雞肉飯 <small>白米+香菇+雞肉+麻油+薑</small>	▲醬燒石斑 <small>石斑魚+蔬菜-蒸</small>	▲紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機高麗菜+肉絲-炒</small>	客家板條湯 <small>板條+絞肉+白菜+乾香菇+油蔥酥</small>	豆漿(石斑魚)	5.2 0.6	2.1 1.6	1.2 0.6		702
16	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	★香酥豬排 <small>豬排X1-炸</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄+洋蔥-煮</small>	蒜香海帶 <small>海帶+蒜頭-煮</small>	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+湯排+杏鮑菇</small>		5.2 2.4	2.1 1.6	1.2 0.4		692
19	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	★黃金雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	▲泡菜黃金丸子 <small>豆腐+魚蛋X1+自製韓式泡菜+蔥+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	人蔘糯米湯 <small>白米+糯米+湯排+人蔘+枸杞+紅棗</small>		5.2 1.4	2.1 1.7	1.2 0.6		697
20	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	▲清蒸石斑 <small>石斑+時蔬-蒸</small>	義式肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+義式香料-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	▲玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+蔬菜</small>	乳品	5.2 0.5	2.1 1.5	1.2 0.4		683
22	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	聖誕節迷迭香烤雞翅 <small>三節雞翅X1-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	※冬至紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆</small>		5.2 2.5	2.1 1.8	1.2 0.5		709
23	五	白醬雞肉螺旋麵 <small>麵+雞肉+蒜+洋蔥+紅蘿蔔</small>	BBQ小雞腿 <small>翅小腿X2-烤</small>	蜜糖黃金薯 <small>地瓜+芝麻-煮</small>	肉絲豆芽 <small>豆芽菜+肉絲-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米段+油豆腐</small>		5.2 2.4	2.1 1.5	1.2 0.5		694
26	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-煮</small>	麥克雞塊 <small>雞塊*2-烤</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	瓜仔雞湯 <small>冬瓜+蔴瓜+雞骨</small>		5.2 3.3	2.1 3.5	1.2 0.3		685
27	二	▲台式肉鬆蛋炒飯 <small>有機米+蛋+洋蔥+肉鬆+海苔</small>	▲醬燒魚排 <small>魚排-燒</small>	毛豆三色 <small>豆薯+毛豆+玉米+山藥-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	筍絲羹湯 <small>竹筍+肉絲+香菇+香菜</small>	豆漿(石斑魚)	5.2 2.4	2.1 1.6	1.2 0.7		706
29	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	烤雞排 <small>雞排X1-烤</small>	拌飯肉燥 <small>豆乾丁+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	味噌高麗湯 <small>高麗菜+金針菇+紅蘿蔔</small>	補助豆漿	5.2 2.4	2.1 1.5	1.2 0.4		690
30	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	黃金泡菜肉片 <small>豬肉片+黃金泡菜+紅蘿蔔-炒</small>	夜市滷味 <small>海帶節+杏鮑菇+麵輪-滷</small>	椒鹽四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	SWEET奇亞籽 ※冬瓜露 <small>冬瓜+奇亞籽</small>		5.2 3.3	2.1 3.5	1.2 0.3		685

「▲」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。