



統鮮

美食112年1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	熱量
3	二	有機白飯 <small>有機米</small>	焗烤 日式咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤</small>	▲滷蛋X1 <small>雞蛋+時蔬-油</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	味噌湯 <small>高麗菜+金針菇+洋蔥</small>		697
4	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	雙色花椰 <small>綠+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+腓排丁+芹菜</small>		669
5	四	蕃茄肉醬 鐵板麵 <small>麵+蕃茄+豬絞肉+洋蔥</small>	里肌 豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	▲起司奶香玉米蛋 <small>雞蛋+玉米粒+起司+毛豆-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	▲巧達 濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		682
6	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	▲日式無骨親子丼 <small>無骨雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮</small>	▲肉絲小炒 <small>豆干+乾魷魚+豬肉絲+蔥-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	紅蔥米粉湯 <small>米粉+大白菜+香菇+紅蔥頭</small>		709
7	六	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	香菇赤肉羹 <small>豬肉柳+白蘿蔔+香菇+香菜+紅蘿蔔-煮</small>	★ 鹹酥雞 X3 <small>雞肉*3-炸</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉+綠豆+紅仁+木耳-炒</small>	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+榨菜</small>		695
9	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥米</small>	烤 雞腿 X1 <small>雞腿X1-烤</small>	▲蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+雞蛋+洋蔥-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		676
10	二	有機白飯 <small>有機米</small>	麻油肉片 <small>豬肉片+香菇+枸杞-煮</small>	小雞腿拼盤X1 <small>翅小腿X1+玉米段-煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	海帶雞湯 <small>海帶+紅蘿蔔+雞骨</small>	乳品	678
11	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	紅麴雞 <small>無骨雞肉+杏仁片-燒</small>	照燒肉丸子X1 <small>獅子頭+綠花椰+紅蘿蔔-煮</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯+起司-烤</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+梅干菜</small>		680
12	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+蘑菇-炒</small>	▲ 黃金蛋X1 <small>雞蛋X1+紅椒+黃椒+四季豆-燒</small>	有機蔬菜 <small>有機高麗+肉絲-炒</small>	※ 紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓</small>		702
13	五	芋香飯 <small>白米+芋頭</small>	酸甜雞米花 <small>雞肉+烏絲特醋+地瓜-燒</small>	▲香菇肉燥鵪鶉蛋X2 <small>油豆腐+豬絞肉+香菇+鵪鶉蛋X2-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	鼎邊銚 <small>麵疙瘩+竹筍+肉絲+蔬菜</small>		692
16	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	▲佛跳牆 <small>豬肉塊+豬腳+芋頭+蔬菜+栗子+蝦米-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</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>		697
17	二	義式香草 燉飯 <small>有機米、南瓜、豬絞肉、毛豆</small>	▲腰果魚塊 <small>魚塊+腰果-燒</small>	彩繪山藥炒花椰菜 <small>綠花椰+白花椰+山藥+彩椒-炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜+肉絲-炒</small>	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+肉片</small>	補助 豆漿	683
18	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	鹹水雞 <small>無骨雞肉+玉米筍+川耳-煮</small>	▲菇菇炒蛋 <small>洋芋+雞蛋+黑珍珠菇-炒</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	刈菜排骨湯 <small>刈菜+豬大骨</small>		701
19	四	白飯 <small>白米</small>	★ 炸雞翅 X1 <small>雞翅X1-炸</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+洋蔥-煮</small>	彩繪菠菜 <small>菠菜+枸杞+蒜-炒</small>	大滷湯 <small>豆腐+肉絲+木耳+紅蘿蔔</small>		702

「▲」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。

過年怎麼吃才健康

在這歲末之際,家家戶戶都在忙著採買年貨,別為滿足年節口腹之慾,伴隨而來的卻是身體拉警報,破壞了團圓氣氛。

過年飲食應該怎麼吃才健康呢?

提供以下幾點建議

1. 七分飽的觀念:由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間,當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷,避免攝取過多的食物。
2. 豆製品搭配蔬菜吃:過年桌上免不了大魚大肉,可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例,增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先,再吃豆肉類,如此肉類的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材:火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底,選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類及豆腐等為食材,避免加工食品,造成身體多餘的負擔。
4. 自製低油沾醬:以醬油加上白醋或果醋,再配上香菜、蔥花、新鮮辣椒,就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。
5. 減少過量油脂攝取的方法:以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法,減少多餘油脂的吸收。

