



統鮮美食 112年03月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第8422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)2999-0011



麗湖國小

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	本週 調整	玉米 含量	雞蛋 含量	油 含量	熱量
1	三	小米飯 白米+小米	麻油雞 無骨雞肉+時蔬+麻油-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+時蔬-炒	茼蒿高麗 高麗菜+茼蒿-炒	竹筍肉片湯 竹筍+豬肉片		5.5	2.5	2.2	2.5	740
2	四	日式炒烏龍 烏龍麵+豬肉絲+時蔬	芝香照燒豚肉 豬肉+時蔬+芝麻-煮	粉紅醬甜不辣X1 甜不辣X1-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	關東煮湯 玉米+油豆腐+時蔬		5.6	2.4	2.3	2.3	733
3	五	糙米飯 白米+糙米	★唐揚炸雞X3 雞肉X4-炸	咖哩豬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	金菇三絲 海帶+金針菇+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+柴魚片		5.5	2.4	2.3	2.5	735
6	一	大麥飯 白米+大麥	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-滷	▲玉米炒蛋 玉米+雞蛋+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	※紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.4	2.4	2.3	2.3	719
7	二	有機白飯 有機白米	卡邦尼燉雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	蒲燒魚排X1 虱目魚排X1-燒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲蕃茄蛋花湯 蕃茄+時蔬+雞蛋	乳品	5.3	2.5	2.4	2.2	718
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬+蒜-淋	▲鴿蛋X1滷味 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	香菇筍茸 筍茸+香菇-滷	高山金針湯 金針花+榨菜		5.5	2.5	2.6	2.7	759
9	四	地瓜飯 白米+地瓜	韓味烤雞排X1 雞排X1-烤	泡菜肉片鍋 豬肉+自製韓式泡菜+板豆腐-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	大醬湯 白蘿蔔+時蔬		5.5	2.3	2.3	2.5	728
10	五	香蔥雞滷飯 白米+豬肉+雞肉+紅蔥頭	黑胡椒豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	起司洋芋薯塊 馬鈴薯+時蔬+起司-煮	什錦炒菇 鮮菇+彩椒-炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+時蔬+雞肉		5.4	2.4	2.3	2.3	719
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 無骨雞肉+時蔬-炒	古早味赤肉羹 大白菜+肉羹X2+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+時蔬+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
14	二	什錦蛋炒飯 有機白米+雞蛋+時蔬	蒜味里肌肉條X4 豬肉切條X4-燒	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋		5.5	2.5	2.6	2.7	759
15	三	芝麻飯 白米+芝麻	筑前煮 無骨雞肉+時蔬+豆皮+茼蒿-煮	四喜肉茸 玉米+豬肉+時蔬+花生-炒	清炒花椰 花椰+時蔬-炒	酸辣清湯 豆腐+時蔬		5.3	2.7	2.5	2.6	753
16	四	紫米飯 白米+紫米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	※綠豆大麥湯 綠豆+大麥		5.4	2.5	2.4	2.8	752
17	五	小米飯 白米+小米	緬甸果醋雞 無骨雞肉+豆薯+芭樂-燒	香干肉片 豬肉+豆干-炒	香菇白菜 大白菜+時蔬+香菇-煮	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.3	2.4	2.5	2.7	735
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋肉 豬絞肉+時蔬-煮	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
21	二	有機白飯 有機白米	香蒜雞塊 無骨雞肉+地瓜+蒜-炒	▲蒸蛋 雞蛋+香菇+紅蘿蔔-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬大骨	乳品	5.3	2.3	2.4	2.3	707
22	三	大麥飯 白米+大麥	醋溜排骨 豬肉-燒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	竹筍雞湯 竹筍+時蔬+雞骨		5.6	2.4	2.5	2.4	743
23	四	塔香豬肉炒飯 白米+豬肉+時蔬	▲親子丼 無骨雞肉+雞蛋+時蔬-煮	關東煮 玉米+魚丸X2+黑輪段-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	豆皮肉絲湯 豆皮+時蔬+豬肉絲		5.5	2.4	2.3	2.3	726
24	五	雜糧飯 白米+雜糧米	梅干扣肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	▲紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒	雙色花椰 雙色花椰+木耳-炒	薑絲海芽湯 海帶芽+時蔬+薑絲		5.4	2.3	2.2	2.5	718
25	六	地瓜飯 白米+地瓜	酸甜蝦排X1 蝦排X1-燒	洋芋肉片 豬肉+洋芋-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	枸杞鮮瓜湯 時瓜+時蔬+枸杞+紅棗		5.3	2.4	2.5	2.6	731
27	一	糙米飯 白米+糙米	豆瓣鮮魚 生鮮魚丁+板豆腐+時蔬-燒	▲翡翠炒蛋 雞蛋+時蔬+綠蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬大骨		5.6	2.6	2.5	2.4	758
28	二	有機白飯 有機白米	蒜仁肉骨茶燉肉 豬肉塊+時蔬+蒜仁-炒	椒鹽雞柳X1 雞柳+地瓜-烤	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.5	2.3	2.3	2.5	728
29	三	胚芽飯 白米+胚芽米	黃金泡菜雞 無骨雞肉+自製黃金泡菜-煮	五香獅子頭X1 獅子頭X1+時蔬-煮	塔香海根 海帶根+九層塔-滷	蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.6	731
30	四	蕃茄肉醬筆管麵 筆管麵+雞肉+時蔬	★排骨酥X3 豬肉+地瓜-炸	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	竹筍湯 竹筍+雞骨+時蔬	補助豆漿	5.4	2.3	2.6	2.4	724
31	五	燕麥飯 白米+燕麥	左宗棠雞 雞肉-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	毛豆三色 毛豆+時蔬+紅藜麥-炒	肉末米粉湯 米粉+時蔬+豬肉		5.6	2.4	2.3	2.3	733

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆