



統鮮美食112年04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)2999-8811



麗湖國小

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	菜蔬	副菜1	副菜2	湯品	備註	全日 熱能	全日 蛋白質	蔬菜	油脂	熱能
6	四	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇豬柳 豬肉柳+時蔬+蘑菇醬-炒	奶香洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.6	2.4	2.3	2.3	733
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	BBQ雞米花 雞肉-燒	醍醐滷肉 油豆腐+豬肉-滷	椰香花椰 花椰+時蔬+椰奶-炒	肉羹湯 竹筍+時蔬+肉羹		5.5	2.4	2.3	2.5	735
10	一	大麥飯 白米+大麥	紅燒豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-煮	椒鹽雞柳條X1 雞柳條+地瓜-烤	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	麵線清湯 紅麵線+時蔬		5.4	2.4	2.3	2.3	719
11	二	薑汁燒肉 炒飯 有機白米+豬肉+時蔬	左宗棠雞 無骨雞肉+時蔬-燒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭X1+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	裙帶蛋花湯 雞蛋+海帶芽	鮮奶	5.3	2.5	2.4	2.2	718
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	香菇瓜仔肉 豬絞肉+瓜仔+香菇-煮	蜜汁虱目魚排X1 虱目魚排X1-燒	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		5.5	2.5	2.6	2.7	759
13	四	胚芽飯 白米+胚芽	★香酥翅小腿X2 翅小腿X2-炸	壽喜燒 豬肉片+凍豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.5	2.3	2.3	2.5	728
14	五	芋香飯 白米+芋頭	卡邦尼燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉煮	蝦捲X2 蝦捲X2-烤	滷海帶 海帶+豆干-滷	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+玉米+雞骨		5.4	2.4	2.3	2.3	719
17	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+洋葱+鳳梨-燒	爆炒肉絲 豬肉絲+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	肉骨茶湯 時蔬+豬肉絲+肉骨茶包		5.9	2.4	2.5	2.5	726
18	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蜜糖黃金雞 地瓜+雞肉-燒	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	巧達濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.5	2.5	2.6	2.7	759
19	三	五穀飯 白米+五穀米	芝麻照燒雞 無骨雞肉+時蔬+白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒	鮮菇燴筍 竹筍+菇-燴	高山金針湯 金針花+榨菜+湯排		5.3	2.7	2.5	2.6	753
20	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+時蔬	三章豆漿	5.3	2.5	2.4	2.6	752
21	五	焗烤義式 茄汁肉醬麵 麵條+豬肉+時蔬	★炸雞翅X1 雞翅-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	肉絲白菜 大白菜+豬肉+時蔬-煮	海帶油腐湯 海帶+油豆腐+時蔬+湯排		5.3	2.4	2.5	2.7	735
24	一	鹹豬肉 蛋炒飯 白米+雞蛋+自製鹹豬肉	里肌豬排X1 豬排X1-滷	鮮瓜煨雞 鮮瓜+雞肉-煮	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.6	2.6	2.5	2.4	758
25	二	有機白飯 有機白米	蒜味花生炒雞 無骨雞肉+時蔬+花生-炒	茄汁肉柳 豬肉柳+蕃茄+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	鮮奶	5.5	2.3	2.3	2.5	728
26	三	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥爆豬肉 豬肉+時蔬+蔥-炒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	芋頭米粉湯 米粉+時蔬+芋頭		5.9	2.4	2.5	2.6	731
27	四	大麥飯 白米+大麥	香草翅小腿X2 翅小腿X2-烤	打拋肉 豬肉+豆干+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜-炒	竹筍肉絲湯 竹筍+豬肉絲		5.4	2.3	2.6	2.4	724
28	五	芝麻飯 白米+芝麻	蒲燒魚 魚肉+凍豆腐+時蔬-燒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	肉絲高麗 高麗菜+肉絲+時蔬-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		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、含鈣質之穀物及其製品、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◆