



統鮮美食 | 12年05月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成
地址：新北市三重區中興北街136巷18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-0089



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	全日	午間	點心	水果	熱水
1	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	※番茄豆腐蛋 雞蛋+豆腐+番茄+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	※玉米濃湯 玉米+時蔬+雞蛋		5.4	2.4	2.3	2.3	719
2	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	醬燒雞塊 雞肉-燒	有機蔬菜 有機蔬菜	金針雞湯 金針菇+雞骨		5.3	2.5	2.4	2.2	718
3	三	紫米飯 白米+紫米	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	滷肉 豆干+豬肉-滷	蒜拌花椰 花椰菜+時蔬-炒	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		5.5	2.5	2.6	2.7	759
4	四	香菇豬肉烘飯 白米+豬肉+香菇	京醬肉絲 豬肉絲+時蔬-炒	椒鹽花枝丸X2 花枝丸X2-烤	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞骨		5.5	2.3	2.3	2.5	728
5	五	玉米飯 白米+玉米	糖醋雞 雞肉+時蔬-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+時蔬-油	炒甘藍 高麗菜+豬肉-炒	海芽金菇湯 金針菇+海芽+味噌		5.4	2.4	2.3	2.3	719
8	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉+油豆腐-油	焗烤奶醬洋芋 馬鈴薯+時蔬+起司-烤	有機蔬菜 有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+玉米+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
9	二	三杯肉茸炒飯 有機白米+豬肉+時蔬	蔥油雞 無骨雞肉+時蔬-煮	貢丸佃煮 貢丸X1+甜不辣+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽+時蔬+豬大骨	鮮奶	5.5	2.5	2.6	2.7	759
10	三	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒肉X4 豬肉X4-烤	鐵板玉米雞 玉米+雞肉+螺旋麵-煮	豆酥四季 四季豆+時蔬+豆酥-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬+雞骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
11	四	五穀飯 白米+五穀米	※海鮮蝦排X1 蝦排X1-炸	西滷肉 大白菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海芽+味噌		5.4	2.5	2.4	2.8	752
12	五	大麥飯 白米+大麥	薑燒肉片 豬肉片+時蔬-煮	肉末莎莎醬 豆莢+豬絞肉+時蔬-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.3	2.4	2.5	2.7	735
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞 無骨雞肉+時蔬-燒	爆炒肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+豬大骨+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	二	有機白飯 有機白米	醃醃豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-油	※蒸蛋 雞蛋+豆腐-蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	※巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		5.3	2.3	2.4	2.3	707
17	三	糙米飯 白米+糙米	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	總匯青醬豬肉丸X1 獅子頭X1+時蔬-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜+時蔬+蝦米-炒	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.5	2.4	743
18	四	蒜味鮮菇義大利麵 麵條+時蔬	法式蘑菇燉肉 馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮	鹹酥雞 雞肉X3-炸	有機蔬菜 有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+海帶+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.3	726
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	瓜仔雞 無骨雞肉+花瓜+時蔬-煮	醬燒魚塊 魚塊X2-燒	什錦炒菇 鮮菇+時蔬-煮	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨		5.4	2.3	2.2	2.5	718
22	一	五穀飯 白米+五穀米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	肉絲豆干小炒 豬肉絲+豆干+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		5.3	2.4	2.5	2.6	731
23	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 無骨雞肉+時蔬-煮	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	鮮奶	5.6	2.6	2.5	2.4	758
24	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	烤雞排X1 雞排X1-烤	紅蔥豆芽 豆芽+時蔬-炒	※玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.5	2.3	2.3	2.5	728
25	四	沙茶肉絲炒麵 麵條+豬肉+時蔬	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	黑胡椒玉米肉茸 玉米+時蔬+豬絞肉-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶+時蔬+豬大骨	三章豆漿	5.3	2.4	2.5	2.6	731
26	五	糙米飯 白米+糙米	越式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+椰奶+香料-煮	※海鮮排X1 海鮮排X1-烤	金菇三絲 海帶+金針菇+時蔬-炒	高麗鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+肉骨茶包+雞骨		5.4	2.3	2.6	2.4	724
29	一	大麥飯 白米+大麥	醬燒雞 無骨雞肉+韓式冬粉+洋芋+時蔬-煮	蔥爆肉片 豬肉片+百頁+時蔬-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.6	2.4	2.3	2.3	733
30	二	海苔香鬆有機白飯 有機白米+海苔香鬆	乾燒醬魚丁 魚丁+甜不辣-燒	※紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔油豆腐湯 蘿蔔+油豆腐+時蔬		5.6	2.4	2.3	2.3	733
31	三	胚芽飯 白米+胚芽米	黃豆燉肉 豬肉+時蔬+黃豆-煮	麥香雞X1 麥香雞-烤	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	羅宋雞湯 馬鈴薯+時蔬+雞骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735

本菜單含有甲級類及其製品、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、牛奶、羊奶及其製品、蛋及蛋製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用
◆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◆