



# 統鮮美食 | 12年06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	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	午餐 總量	玉米 量	蔬菜 量	油 量	熱量
1	四	小米飯 白米+小米	轟炸雞米花 雞肉塊X4-炸	拌飯瓜仔肉燥 豬絞肉+豆干+時蔬+花瓜-煮	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌		5.5	2.3	2.3	2.5	728
2	五	火腿 什錦炒飯 白米+時蔬+火腿	里肌豬排X1 豬排X1-油	※洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬-炒	雙色花椰	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.4	2.4	2.3	2.3	719
5	一	紅藜飯 白米+紅藜	塔香三杯雞 無骨雞肉+時蔬-燒	四季肉柳 四季豆+豬肉柳+時蔬-炒	有機蔬菜	高麗排骨湯 高麗菜+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
6	二	有機白飯 有機白米	高昇燉肉 豬肉+時蔬-煮	※蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨	牛奶	5.5	2.5	2.6	2.7	759
7	三	地瓜飯 白米+地瓜	夜市鹹水雞 無骨雞肉+時蔬+榨菜-煮	客家肉絲小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	脆炒黃瓜	※西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.3	2.7	2.5	2.6	753
8	四	胚芽飯 白米+胚芽	日式照燒豚肉 豬肉+時蔬+芝麻-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	有機蔬菜	海帶油腐湯 海帶+油豆腐+玉米		5.4	2.5	2.4	2.8	752
9	五	焗烤西西里 茄汁肉醬麵 麵條+豬肉+時蔬	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	高麗肉片 豬肉片+高麗菜+時蔬-炒	韭香豆芽	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+時蔬+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.7	735
12	一	芝麻飯 白米+芝麻	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-燒	玉米雞茸 玉米+雞肉+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+時蔬+雞骨+肉骨茶包		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	有機白飯 有機白米	鮮菇燜雞 無骨雞肉+鮮菇+時蔬-煮	香干肉柳 豬肉+豆干+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.3	2.3	2.4	2.3	707
14	三	紫米飯 白米+紫米	東南亞沙嗲肉片 豬肉+時蔬-炒	海山醬黑輪條X1 黑輪條X1-燒	爆皮白菜	※玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.6	2.4	2.5	2.4	743
15	四	大麥飯 白米+大麥	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	※蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨		5.5	2.4	2.3	2.3	726
16	五	羅勒青醬 筆管麵 筆管麵+時蔬	迷迭 香蒜豬肉條X4 豬肉條X4-燒	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	快炒花椰	高麗蔬菜湯 高麗菜+時蔬+雞骨		5.4	2.3	2.2	2.5	718
17	六	糙米飯 白米+糙米	蘑菇醬燒魚 魚肉+百頁+時蔬-燒	爆炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+時蔬+豬肉-炒	薑絲海芽湯 海帶芽+時蔬+薑絲		5.3	2.4	2.5	2.6	731
19	一	地瓜飯 白米+地瓜	泰式打拋肉 豬絞肉+豆干+時蔬-煮	※ 醬燒黃金蝦排X1 蝦排X1-燒	有機蔬菜	奇亞籽 冬瓜露 奇亞籽+冬瓜磚		5.3	2.4	2.5	2.6	731
20	二	有機白飯 有機白米	杏仁片燒烤雞 雞肉+杏仁片-燒	豚肉壽喜燒 大白菜+豬肉+時蔬+豆皮-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	牛奶	5.6	2.6	2.5	2.4	758
21	三	五穀飯 白米+五穀米	蠔油豬柳 豬肉+時蔬-炒	※濃湯煨豆腐 豆腐+時蔬+雞蛋-煮	什錦炒菇	竹筍雞湯 竹筍+時蔬+雞骨		5.5	2.3	2.3	2.5	728
26	一	和風豬肉 炒烏龍 烏龍麵+豬肉+時蔬-炒	蜜汁雞 雞肉+時蔬+白芝麻-燒	關東煮 米血糕+魚卵捲+貢丸片+甜不辣+時蔬-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶芽+時蔬+豬大骨		5.4	2.4	2.3	2.3	719
27	二	有機白飯 有機白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	有機蔬菜	※蛋花湯 時蔬+雞蛋	三章豆漿	5.3	2.5	2.4	2.2	718
28	三	燕麥飯 白米+燕麥	柴魚年糕雞 無骨雞肉+時蔬+年糕-煮	三色肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-煮	快炒高麗	酸辣清湯 豆腐+時蔬		5.5	2.5	2.6	2.7	759
29	四	紫米飯 白米+紫米	赤麴肉片 豬肉+時蔬-燒	醬燒魚排X1 魚排X1-燒	有機蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 蘿蔔+味噌+柴魚片		5.6	2.4	2.3	2.3	733
30	五	芝麻飯 白米+芝麻	腐乳燜燒雞 無骨雞肉+時蔬-煮	※翡翠炒蛋 雞蛋+綠色蔬菜+時蔬-炒	清炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.7	735

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