



統鮮美食 | 12年10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84229)
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)2999-0088



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	乳品	全蛋	玉米	蔬菜	油	熱量
2	一	肉燥 刀削麵 <small>刀削麵+豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉X4-烤</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼X2-蒸</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
3	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	糖醋雞塊 <small>雞肉+洋葱-燒</small>	焗烤 咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬肉+時蔬+起司-烤</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>時蔬+玉米+湯排</small>	乳品	5.3	2.5	2.4	2.2	718
5	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+時蔬+雞蛋-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯時蔬+雞蛋</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	728
6	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	壽喜燒豚肉 <small>豬肉+時蔬+柴魚-煮</small>	蒲燒鮮魚 X1 <small>魚排X1-蒸</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+時蔬-煮</small>	綠豆湯 <small>綠豆+地瓜</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
12	四	香鬆什錦蛋 炒飯 <small>白米+雞蛋+時蔬+海苔香鬆</small>	韓味銅盤烤肉 <small>豬肉片+洋葱+蔥-炒</small>	可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 <small>奇亞籽</small>		5.6	2.4	2.3	2.3	733
13	五	白飯 <small>白米</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	滷肉 <small>豬肉+油豆腐+時蔬-油</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬</small>	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬+湯排</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	一	紅藜胚芽飯 <small>白米+紅藜麥+胚芽米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	撲克麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	有機蔬菜	柴魚燉湯 <small>海帶+時蔬+雞骨+柴魚片</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
17	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	南蠻脆皮雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+時蔬-蒸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬+雞蛋</small>	乳品	5.3	2.5	2.4	2.2	718
19	四	拿坡里肉醬 義大利麵 <small>麵條+豬絞肉+蕃茄+時蔬</small>	炸雞腿X1 <small>雞腿X1-炸</small>	杏片燒豬 <small>豬肉+地瓜+杏仁片-炒</small>	有機蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+時蔬+湯排</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	728
20	五	白飯 <small>白米</small>	醍醐豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+時蔬-油</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+蔬菜-炒</small>	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+時蔬</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
23	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蒜香烤翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	高麗肉片 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+油豆腐+湯排</small>		5.3	2.4	2.5	2.5	726
24	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	泰味打拋肉 <small>豬絞肉+時蔬+蕃茄-煮</small>	椒鹽蝦排X1 <small>蝦排X1-炸</small>	有機蔬菜	地瓜椰奶 西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	759
26	四	嘉義 雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬絞肉</small>	回鍋肉 <small>豬肉+時蔬+蔥-炒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+菜脯-炒</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>竹筍+時蔬+雞骨</small>	三章豆漿	5.4	2.3	2.4	2.8	752
27	五	白飯 <small>白米</small>	越式咖哩雞 <small>無骨雞肉+冬粉+時蔬-煮</small>	油豆腐滷肉 <small>豬肉+油豆腐+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
30	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+時蔬+蔥-煮</small>	炸 麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	有機蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃豆芽+蕃茄+湯排</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
31	二	白飯 <small>白米</small>	砂鍋鮮魚 <small>魚肉+大白菜+豆皮+時蔬-煮</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>		5.3	2.3	2.4	2.3	707

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是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大呢◆