



統鮮美食 112年11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)2999-8888



國小 鹿湖國小

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
1	三	小米飯 白米+小米	茄汁肉柳 豬肉柳+時蔬-煮	花生滷豆干 豆干+毛豆+花生-滷	清炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	香菇雞湯 時蔬+香菇+雞骨	5.5 2.3 2.3 2.5 728
2	四	紫米飯 白米+紫米	泰式甜雞醬雞塊 雞肉+時蔬-燒	薑黃椰奶肉丸 馬鈴薯+豬肉丸X1+時蔬-煮	有機蔬菜	檸檬香茅 蔬菜湯 時蔬+檸檬葉+香茅+豬絞肉	5.4 2.4 2.3 2.3 719
3	五	金瓜肉茸 炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+時蔬	豉汁燴肉 豬肉+時蔬+豆豉-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	乾煸四季 四季豆+時蔬-炒	酸辣清湯 豆腐+時蔬	5.3 2.4 2.5 2.6 731
6	一	客家豬肉 炒板條 板條+豬肉+時蔬-炒	台式紅糟雞 無骨雞肉+地瓜-炒	爌肉 豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	5.3 2.4 2.5 2.5 726
7	二	有機白飯 有機白米	焗烤白醬豬 豬肉+洋芋+時蔬+起司-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+紫魚片	牛 奶 5.5 2.5 2.6 2.7 759
8	三	胚芽飯 白米+胚芽	紐奧良烤翅X1 雞翅X1-烤	豆干炒肉絲 豆干+豬肉絲+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰+時蔬-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+時蔬+雞蛋	5.3 2.7 2.5 2.6 753
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	蔥油鹽麴燒肉 豬肉+時蔬-煮	粉紅味噌關東煮 米血糕+貢丸+油豆腐-煮	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨	5.4 2.5 2.4 2.8 752
10	五	玉米飯 白米+玉米	糖醋雞 雞肉+時蔬-燒	吻仔魚黃金豆腐羹 豆腐+南瓜+時蔬+吻仔魚-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	海帶鮑菇湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇	5.3 2.4 2.5 2.7 735
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	茄汁油腐雞 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨	5.5 2.4 2.3 2.5 735
14	二	有機白飯 有機白米	蠔油香菇雞 無骨雞肉+時蔬+香菇+豆皮-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+雞蛋	5.3 2.3 2.4 2.3 707
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	檸香雞塊 雞肉X2-燒	川耳炒花椰 花椰+時蔬+川耳-炒	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+時蔬	5.0 2.4 2.5 2.4 743
16	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷翅小腿X2 翅小腿X2-滷	焗烤 泡菜年糕豬 豬肉+年糕+泡菜+起司-烤	有機蔬菜	糯米排骨湯 馬鈴薯+糯米+山藥+豬大骨	5.5 2.4 2.3 2.3 726
17	五	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	5.4 2.3 2.2 2.5 718
20	一	DIY拌麵 (附哨子肉醬) 麵條	椒鹽魚排X1 魚排X1-炸	雞絲黃芽 黃豆芽+雞肉+時蔬-炒	有機蔬菜	豚骨蔬菜湯 玉米+豬大骨+時蔬	三章豆漿 5.3 2.4 2.5 2.6 731
21	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉+洋芋+時蔬-煮	※海鮮捲X2 蝦捲X2-烤	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨	牛 奶 5.0 2.6 2.5 2.4 758
22	三	紫米飯 白米+紫米	黃燜雞 無骨雞肉+時蔬-煮	沙茶豚肉小炒 時蔬+豬肉+豆干-炒	鮮菇綠蔬	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+時蔬	5.5 2.3 2.3 2.5 728
23	四	玉米飯 白米+玉米	蔥爆豬柳 豬肉柳+時蔬+蔥-炒	醬燒虎皮蛋X1 雞蛋-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+味噌	5.4 2.4 2.3 2.3 719
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	栗子燴雞 無骨雞肉+時蔬+栗子-煮	香干肉片 豆干+豬肉-炒	香菇白菜 大白菜+時蔬-煮	結頭排骨湯 結頭菜+玉米+豬大骨	5.3 2.5 2.4 2.2 718
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	多蜜醬和風豬肉 豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	5.0 2.4 2.3 2.3 733
28	二	有機白飯 有機白米	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	柴魚白菜肉片 大白菜+豬肉+豆皮-煮	有機蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	5.3 2.7 2.5 2.6 753
29	三	糙米飯 白米+糙米	滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	※海鮮丸X2 魷魚丸X2-烤	紅蔥豆芽 豆芽+時蔬-炒	白菜雞湯 蕃茄+時蔬+雞骨	5.4 2.5 2.4 2.8 752
30	四	榨菜肉絲 蛋炒飯 白米+玉米+豬肉絲+雞蛋+榨 菜	蒲燒鯛 鯛魚+豆腐-蒸	洋芋肉末 馬鈴薯+豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+時蔬+豬大骨	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

◎營養午餐供應的魚類料理，會是請原物料商剔除魚刺，但仍有殘留魚刺的可能，請學童細嚼慢嚥，才能安全享用魚類料理魚類料理◎

◆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◆