



統鮮美食113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：洪雅瑛(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)2999-0097



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	全蛋	主肉	蔬菜	海鮮	熱量
1	一	小米飯 白米+小米	避風塘雞塊 雞肉+蒜+蔥-過油燒	番茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 白木耳+紅棗		5.3	2.4	2.5	2.5	726
2	二	義式肉茸炒飯 有機白米+豬肉+時蔬	鐵板豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	焗烤雞肉洋芋 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	有機蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.5	2.5	2.6	2.7	759
8	一	芝麻飯 白米+芝麻	青醬豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排X1-烤	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		5.5	2.4	2.3	2.5	735
9	二	有機白飯 有機白米	紅棗香菇雞 無骨雞肉+時蔬+香菇+紅棗-煮	有機木耳炒肉絲 有機木耳+豬肉絲-炒	有機蔬菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片	牛奶	5.3	2.3	2.4	2.3	707
11	四	什錦肉絲炒麵 麵條+豬肉絲+時蔬	炸雞排X1 雞排X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.3	726
12	五	燕麥飯 白米+燕麥	馬來肉骨茶肉片 豬肉片+時蔬+豆皮-煮	玉米雞蓉 玉米+雞肉-炒	柴魚白菜 大白菜+時蔬+柴魚-煮	摩摩喳喳 地瓜+芋頭+西谷米+椰奶		5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	一	墨西哥肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬肉+時蔬	脆皮雞翅X1 雞翅X1-炸	木須炒蛋 雞蛋+木耳+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.6	731
16	二	有機白飯 有機白米	紐奧良炒肉片 豬肉片+時蔬-炒	※沙茶海鮮 大白菜+凍豆腐+豆皮+魷魚+蝦仁-煮	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆+紫米		5.6	2.6	2.5	2.4	758
18	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	黃金啵啵粟米蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片		5.4	2.4	2.3	2.3	719
19	五	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋果香雞 雞肉+時蔬-過油燒	香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	麵線羹 麵線+時蔬		5.3	2.5	2.4	2.2	718
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	客家鹹豬肉 豬肉+時蔬-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	有機蔬菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		5.6	2.4	2.3	2.3	733
23	二	海苔香鬆有機白飯 有機白米+海苔香鬆	瓜仔雞 無骨雞肉+時蔬+花瓜-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	有機蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+時蔬+豬湯排	牛奶	5.3	2.7	2.5	2.6	753
25	四	紫米飯 白米+紫米	醬燒魚排X1 生鮮魚排-過油燒	炸醬肉末薯丁 洋芋+豆干+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.3	2.4	2.5	2.7	735
26	五	胚芽飯 白米+胚芽	法式紅醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	炒甜不辣X3 甜不辣+時蔬-炒	彩繪高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	高山金針湯 金針花+雞骨+時蔬		5.4	2.4	2.3	2.3	719
29	一	五穀飯 白米+五穀米	滷翅小腿X2 翅小腿X2-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.3	2.4	2.5	2.6	731
30	二	有機白飯 有機白米	奶香白醬豚肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉花椰 花椰菜+雞肉-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.6	731

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