

TS 脫鮮 美食 | 13年05月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 餐館：洪雅秀(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)2999-0088



小國湖麗

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	開	午間	夜間	註	熱	
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	蒲燒鯛X1 鯛魚X1-蒸	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬+炒	脆炒甘藍 高麗菜+時蔬+炒	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨	5.3	2.7	2.5	2.6	753	
2	四	白飯 白米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+時蔬+淋	腰果栗米雞 玉米+雞肉+毛豆+腰果+炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬	5.4	2.5	2.4	2.8	752	
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜檸檬雞米花 雞肉X3+蜂蜜+檸檬汁+過油燒	貢丸X1拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+時蔬+貢丸X1-煮	雙色花椰 花椰+時蔬+炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+時蔬+豬大骨	5.3	2.4	2.5	2.7	735	
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+時蔬+蔥+炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄	5.5	2.4	2.3	2.5	735	
7	二	薑汁燒肉 丼飯 有機白米+豬肉+時蔬+海苔+芝麻	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	肉絲有機菇 有機菇+豬肉絲+時蔬+炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	5.3	2.3	2.4	2.3	707	
8	三	五穀飯 白米+五穀米	豚肉壽喜燒 豬肉+時蔬+豆皮-煮	香蒜雞 雞肉X2-過油燒	木耳銀芽 綠豆芽+時蔬+木耳+炒	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗	5.6	2.4	2.5	2.4	743	
9	四	白飯 白米	三杯雞 無骨雞肉+時蔬+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	燒仙草 紅豆+00+仙草液	5.5	2.4	2.3	2.3	726	
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	炸豬排X1 豬排X1-炸	綜合滷味 油豆腐+麵輪+豆包+香菇+滷	田園四季豆 四季豆+時蔬+炒	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜	5.4	2.3	2.2	2.5	718	
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜香蘿勒雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+黃豆	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
14	二	有機白飯 有機白米	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	牛 奶	2.0	2.5	2.4	758	
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	腐乳雞 雞肉+時蔬-煮	肉絲小炒 海帶絲+豬肉絲+芹菜-炒	脆炒花椰 花椰+時蔬+炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	5.5	2.3	2.3	2.5	728	
16	四	茄汁肉醬 通心麵 通心麵+蕃茄+絞肉+時蔬	滷豬排X1 生鮮豬排X1-油	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+時蔬	5.4	2.4	2.3	2.3	719	
17	五	紫米飯 白米+紫米	芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-過油燒	古早味白菜肉片 大白菜+豬肉+豆皮+時蔬-煮	紅仁時瓜 時瓜+時蔬-煮	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+時蔬	5.3	2.5	2.4	2.2	718	
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬+炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+紫魚片	5.6	2.4	2.3	2.3	733	
21	二	有機白飯 有機白米	蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+時蔬-煮	叉燒肉X3 豬肉切條X3-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	5.3	2.7	2.5	2.6	753	
22	三	小米飯 白米+小米	瓜仔肉 豬絞肉+時蔬+花瓜-煮	※海鮮捲X2 蝦捲X2-炸	豆皮高麗 高麗菜+時蔬+豆皮+炒	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	5.4	2.5	2.4	2.8	752	
23	四	奶香蘑菇 筆管麵 筆管麵+時蔬+蘑菇	蒲燒雞排X1 雞排X1-過油燒	滷蛋X1 雞蛋X1-油	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬	三 章豆漿	5.3	2.4	2.5	2.7	735
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	※蟠絲 白菜滷 大白菜+蟠絲+時蔬-煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+雞骨+芹菜	5.4	2.4	2.3	2.3	719	
27	一	大麥飯 白米+大麥	豉汁燜雞 雞肉+時蔬+豆豉-煮	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	5.3	2.4	2.5	2.5	726	
28	二	有機白飯 有機白米	酸甜紅醬鮮魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮	五香油腐燒豬 豬肉+油豆腐+時蔬-油	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+時蔬	牛 奶	2.5	2.6	2.7	759	
29	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	脆皮香雞翅X1 三節雞翅X1-過油燒	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+鮪魚+魚板-炒	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+鮪魚+時蔬	5.3	2.7	2.5	2.6	753	
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉片 豬肉片+時蔬-炒	焗烤洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米	5.4	2.5	2.4	2.8	752	
31	五	香蒜肉末 炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	香酥雞排X1 雞排X1-炸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+時蔬+炒	清炒花椰 花椰+時蔬-炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	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◆
◎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◎