



統鮮美食 113年05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)2999-0089



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	全日 供應	營養 成分	糖 分	脂 肪	熱 量
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	腰果粟米雞 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+QQ+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+饅頭+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	5.6	2.6	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-滷	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+南瓜-煮	※海鮮捲X2 蝦捲X2-烤	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-滷	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	※蜆絲 白菜滷 大白菜+蜆味絲+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-滷	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+時蔬	牛奶	5.5	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+魷魚+魚板-炒	履歷蔬菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+菇+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◎