

TS 脫鮮 美食 113年06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)

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 麗湖

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	醣 CE	全效 熱能	低 蛋白質	高 蛋白質	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	蕃茄肉醬捲捲麵 麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	麥克雞塊X2 薯條X2 麥克雞塊X2+薯條X2-炸	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.5	2.4	2.3	2.5		735
4	二	有機白飯 有機白米	紐澳良豚肉 豬肉+時蔬-炒	滷蛋X1 雞蛋X1+有機菇-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬	牛 奶	5.3	2.3	2.4	2.3		707
6	四	大麥飯 白米+大麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	玉米歐姆蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+時蔬+雞骨		5.4	2.5	2.4	2.8		752
7	五	白飯 白米	蒲燒鯛X1 鯛魚排X1-蒸	拌飯肉燥 洋芋+豬絞肉+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+油豆腐		5.3	2.4	2.5	2.7		735
11	二	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片		5.3	2.3	2.4	2.3		707
13	四	日式豬肉 烏龍麵 烏龍麵+豬肉+時蔬	鐵板肉片 豬肉片+時蔬-炒	可樂餅X2 可樂餅X2-炸	有機蔬菜	關東煮湯 海帶+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.3		726
14	五	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米+時蔬-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.4	2.3	2.2	2.5		718
17	一	芝麻飯 白米+芝麻	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	有機蔬菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+紅棗		5.3	2.4	2.5	2.6		731
18	二	有機白飯 有機白米	沙茶燒雞 無骨雞肉+時蔬-煮	客家鹹豬肉 高麗菜+豆干+豬肉+蔥-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 海帶+時蔬+豬大骨	牛 奶	5.6	2.6	2.5	2.4		758
20	四	蘿勒青醬 筆管麵 麵條+時蔬	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.4	2.4	2.3	2.3		719
21	五	紫米飯 白米+紫米	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-燒	雞粒炒蛋 雞蛋+雞肉+時蔬-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.3	2.5	2.4	2.2		718
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒雞丁 雞肉+竹筍-煮	古早味肉羹 大白菜+肉羹X2+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+味噌		5.6	2.4	2.3	2.3		733
25	二	紅蔥 雞肉飯 有機白米+雞肉	炸豬排X1 豬排X1-炸	肉絲花椰 花椰菜+豬肉絲-炒	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		5.3	2.7	2.5	2.6		753
27	四	白飯 白米	肯西香料魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮	蒜味肉片 高麗菜+豬肉片+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		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◎