



統鮮美食 | 13年06月菜單



麗湖國小

*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：新北市三區重中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-XXXX

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主餐	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	牛奶	水果	蔬菜	豆類	油脂	熱量
3	一	蕃茄肉醬捲捲麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	麥克雞塊X2 薯條X2 <small>麥克雞塊X2+薯條X2-炸</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>			5.5	2.4	2.3	2.5	735
4	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	紐澳良豚肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1+有機菇-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬</small>	牛奶		5.3	2.3	2.4	2.3	707
6	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	無錫排骨 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	玉米歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+毛豆-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+時蔬+雞骨</small>			5.4	2.5	2.4	2.8	752
7	五	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛X1 <small>鯛魚排X1-蒸</small>	拌飯肉燥 <small>洋芋+豬絞肉+時蔬-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+油豆腐</small>			5.3	2.4	2.5	2.7	735
11	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐+時蔬+柴魚片</small>			5.3	2.3	2.4	2.3	707
13	四	日式豬肉烏龍麵 <small>烏龍麵+豬肉+時蔬</small>	鐵板肉片 <small>豬肉片+時蔬-炒</small>	可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>海帶+時蔬</small>			5.5	2.4	2.3	2.3	726
14	五	白飯 <small>白米</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+玉米+時蔬-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>			5.4	2.3	2.2	2.5	718
17	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	法式蘑菇燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-烤</small>	有機蔬菜	紅棗冬瓜湯 <small>冬瓜+雞骨+大麥+紅棗</small>			5.3	2.4	2.5	2.6	731
18	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	沙茶燒雞 <small>無骨雞肉+時蔬-煮</small>	客家鹹豬肉 <small>高麗菜+豆干+豬肉+蔥-炒</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>海帶+時蔬+豬大骨</small>	牛奶		5.6	2.6	2.5	2.4	758
20	四	蘿勒青醬筆管麵 <small>麵條+時蔬</small>	炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+時蔬</small>			5.4	2.4	2.3	2.3	719
21	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+時蔬-燉</small>	雞粒炒蛋 <small>雞蛋+雞肉+時蔬-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>			5.3	2.5	2.4	2.2	718
24	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紅燒雞丁 <small>雞肉+竹筍-煮</small>	古早味肉羹 <small>大白菜+肉羹X2+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+時蔬+味噌</small>			5.6	2.4	2.3	2.3	733
25	二	紅蔥雞肉飯 <small>有機白米+雞肉</small>	炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜+豬肉絲-炒</small>	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 <small>奇亞籽</small>	三章豆漿						
27	四	白飯 <small>白米</small>	肯酋香料魚 <small>生鮮魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蒜味肉片 <small>高麗菜+豬肉片+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>			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◎