



# 統鮮美食113年10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04229)  
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	午餐 雞腿 豬肉	玉米 雞肉	蔬菜	油 鹽	熱量
1	二	有機白飯 有機白米	鹹酥雞 雞肉X3-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨		5.3	2.3	2.4	2.3	707
3	四	蘑菇肉醬 義式麵 麵條+豬肉+時蔬+蘑菇	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	*玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.3	726
4	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2-烤	脆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.4	2.3	2.2	2.5	718
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油鮑菇雞 無骨雞肉+鮑菇+時蔬-煮	貢丸X1滷味 貢丸X1+豆干+油豆腐-滷	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.3	2.4	2.5	2.6	731
8	二	嘉義 雞滷飯 有機白米+雞肉+豬肉	無錫燒肉 豬肉+時蔬-煮	*小魚鮮菇炒蛋 雞蛋+有機菇+吻仔魚-炒	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+時蔬	牛奶	5.6	2.6	2.5	2.4	758
11	五	白飯 白米	黃金虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	打拋豬 豬絞肉+時蔬+九層塔-煮	木耳白菜 大白菜+時蔬+木耳+豆皮-煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.4	2.4	2.3	2.3	719
14	一	小米飯 白米+小米	奶香豚肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	*海鮮捲X2 虱目魚漿-烤	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+時蔬+雞骨		5.6	2.4	2.3	2.3	733
15	二	有機白飯 有機白米	檸香烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆 紫米湯 紅豆+紫米		5.3	2.7	2.5	2.6	753
17	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	沙茶雞 無骨雞肉+豆干+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	小魚味噌湯 時蔬+小魚乾		5.3	2.4	2.5	2.7	735
18	五	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-炸	紅燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		5.4	2.4	2.3	2.3	719
21	一	大麥飯 白米+大麥	滷雞排X1 雞排X1-滷	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+時蔬-炒	有機蔬菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		5.3	2.4	2.5	2.5	726
22	二	有機白飯 有機白米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+油片絲	牛奶	5.5	2.5	2.6	2.7	759
24	四	青醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+時蔬	里肌豬排X1 豬排X1-滷	海苔香鬆 虎皮蛋X1 雞蛋X1+海苔香鬆-炸	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		5.4	2.5	2.4	2.8	752
25	五	白飯 白米	香草雞丁 無骨雞肉+時蔬+義式香料-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	酸辣湯 豆腐+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.7	735
28	一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥	三章豆漿	5.3	2.7	2.5	2.6	753
29	二	有機白飯 有機白米	豉汁鮮魚 生鮮魚肉+豆腐+豆豉+蔥-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		5.4	2.5	2.4	2.8	752
31	四	蒜香肉茸 炒飯 白米+豬絞肉+時蔬	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	五香獅子頭X1 獅子頭X1+豆干+時蔬-煮	有機蔬菜	三絲排骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	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◎