



統鮮 美食 113年12月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
地址：新北市三重區中興街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811



小國湖麗

本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	备注	公致 熱量	豆类 蛋白 量	蔬 菜	油 脂	热 量
2	一	蘿勒青醬 義大利麵 麵條+雞肉+玉米+時蔬	乾燒雞米花 雞肉X3-燒	鮮肉餃子X2 豬肉餃子X2-蒸	有機蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		5.3	2.4	2.5	2.6	731
3	二	有機白飯 有機白米	奶香燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	*蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.6	2.6	2.5	2.4	758
5	四	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬絞肉+花瓜-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.4	2.4	2.3	2.3	719
6	五	白飯 白米	義式香草燉雞 無骨雞肉+時蔬+蘑菇+香草-燉	芝香蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	花椰百匯 花椰菜+時蔬-炒	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.5	2.4	2.3	2.3	726
9	一					補假一天不供餐						
10	二	有機白飯 有機白米	紅燒冬瓜雞 雞肉+冬瓜-煮	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-炒	有機蔬菜	有機菇 排骨湯 有機菇+豬大骨	牛奶	5.3	2.7	2.5	2.6	753
12	四	香蒜豬肉 炒飯 白米+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔	炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	*翡翠炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.5	2.7	735
13	五	白飯 白米	招牌香滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-燉	菲力雞排 X1 雞排X1-燒	爆皮白菜 大白菜+時蔬+豬皮-煮	奇亞籽甜湯 奇亞籽		5.4	2.4	2.3	2.3	719
16	一	台式肉絲 炒麵 麵條+豬肉+時蔬	嫩汁烤雞腿排X1 雞腿排X1-烤	鍋貼X2 豬肉鍋貼X2-蒸	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.5	726
17	二	有機白飯 有機白米	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-炸	貢丸X1油腐滷味 貢丸X1+油豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	*味噌 蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.5	2.5	2.6	2.7	750
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干燒肉 豬肉+時蔬+梅干菜-煮	*蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+大麥+枸杞		5.4	2.5	2.4	2.8	752
20	五	白飯 白米	醬燒魚排X1 生鮮魚排X1-燒	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	冬至 紅豆湯圓 湯圓+紅豆		5.3	2.4	2.5	2.7	735
23	一	糙米飯 白米+糙米	韓式烤肉片 豬肉片+時蔬+白芝麻-燒	*洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋-炒	有機蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬		5.3	2.7	2.5	2.6	753
24	二	平安夜茄 汁義式飯 有機白米+豬肉+蕃茄+時蔬	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	麥克雞塊X1 地瓜薯條X3 麥克雞塊+地瓜切條-炸	有機蔬菜	*玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	牛奶	5.4	2.5	2.4	2.8	752
26	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+時蔬+薑-煮	台味鹹豬肉 高麗菜+豬肉-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+豬大骨+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	五	玉米飯 白米+玉米	壽喜燒肉 豬肉+大白菜+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	脆炒四季 四季豆+時蔬-煮	*蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬		5.6	2.4	2.5	2.4	743
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	炸雞排X1 雞排X1-炸	紅燒豆腐 豆腐+絞肉+玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥+枸杞		5.4	2.3	2.2	2.5	718
31	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬+蒜-煮	*蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+薑-炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆+仙草液		5.3	2.7	2.5	2.6	753

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◎