



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：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811



麗湖國小

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	肉類	蛋類	蔬菜	油類	熱量	
2	一	蘿勒青醬 義大利麵 <small>麵條+雞肉+玉米+時蔬</small>	乾燒雞米花 <small>雞肉X3-燒</small>	鮮肉餃子X2 <small>豬肉餃子X2-蒸</small>	有機蔬菜	*海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731
3	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	奶香燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	*蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>		5.6	2.6	2.5	2.4	758
5	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉+南瓜-煮</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
6	五	白飯 <small>白米</small>	義式香草燉雞 <small>無骨雞肉+時蔬+蘑菇+香草-燉</small>	芝香蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-燒</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	香菇竹筍湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>		5.5	2.4	2.3	2.3	726
9	一	補假一天不供餐										
10	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	紅燒冬瓜雞 <small>雞肉+冬瓜-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	有機菇 排骨湯 <small>有機菇+豬大骨</small>	牛奶	5.3	2.7	2.5	2.6	753
12	四	香蒜豬肉 炒飯 <small>白米+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔</small>	炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1-炸</small>	*翡翠炒蛋 <small>雞蛋+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
13	五	白飯 <small>白米</small>	招牌香滷豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+時蔬-燉</small>	菲力雞排 X1 <small>雞排X1-燒</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+時蔬+豬皮-煮</small>	奇亞籽甜湯 <small>奇亞籽</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
16	一	台式肉絲 炒麵 <small>麵條+豬肉+時蔬</small>	嫩汁烤雞腿排X1 <small>雞腿排X1-烤</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼X2-蒸</small>	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+時蔬</small>		5.3	2.4	2.5	2.5	726
17	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉切條X4-炸</small>	貢丸X1油豆腐滷味 <small>貢丸X1+油豆腐+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	*味噌 蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>	三章豆漿					
19	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	梅干燒肉 <small>豬肉+時蔬+梅干菜-煮</small>	*蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>時瓜+雞骨+大麥+枸杞</small>		5.4	2.5	2.4	2.8	752
20	五	白飯 <small>白米</small>	醬燒魚排X1 <small>生鮮魚排X1-燒</small>	甜蔥肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	冬至 紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
23	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	韓式烤肉片 <small>豬肉片+時蔬+白芝麻-燒</small>	*洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+豆腐+時蔬</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
24	二	平安夜茄 汁義式飯 <small>有機白米+豬肉+蕃茄+時蔬</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	麥克雞塊X1 地瓜薯條X3 <small>麥克雞塊+地瓜切條-炸</small>	有機蔬菜	*玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	牛奶	5.4	2.5	2.4	2.8	752
26	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+時蔬+蔥-煮</small>	台味鹹豬肉 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜+豬大骨+時蔬</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+大白菜+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	脆炒四季 <small>四季豆+時蔬-煮</small>	*蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬</small>		5.6	2.4	2.5	2.4	743
30	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+絞肉+玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+大麥+枸杞</small>		5.4	2.3	2.2	2.5	718
31	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+時蔬+蒜-煮</small>	*蔥花菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>綠豆+仙草液</small>		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◎