



統鮮美食 114年01月菜單

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



本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 本校未使用輻射污染食品 營養師：洪雅秀(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	牛奶	水果	蔬菜	油	鹽	熱 量
2	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+竹筍+梅干菜-煮</small>	* 洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	高麗雞湯 <small>高麗菜+雞骨+時蔬</small>			5.4	2.4	2.3	2.3	719
3	五	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>麵條+豬肉+蕃茄+時蔬</small>	炸咋拉雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	豆沙包X1 <small>豆沙包X1-蒸</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>			5.5	2.4	2.3	2.3	726
6	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	甜蔥豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-烤</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+菇</small>			5.6	2.4	2.3	2.3	733
7	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	薑母雞 <small>無骨雞肉+鮮菇+豆皮+薑-煮</small>	* 五香友善蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>			5.3	2.7	2.5	2.6	753
8	三	白飯 <small>白米</small>	味噌燒豚肉 <small>豬肉+油豆腐+時蔬-炒</small>	迷迭香雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	香菇白菜 <small>大白菜+時蔬+香菇-炒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨</small>			5.4	2.5	2.4	2.8	752
9	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	唐揚雞米花X3 <small>雞肉X3-炸</small>	* 玉米奶醬炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	有機蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+豬大骨</small>			5.3	2.4	2.5	2.7	735
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	* 富貴佛跳牆 <small>豬肉+時蔬+栗子+蝦米-煮</small>	蒜蓉醬佐大溪豆干 <small>豆干+蒜蓉醬-拌</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+時蔬+雞骨</small>			5.4	2.4	2.3	2.3	719
13	一	白飯 <small>白米</small>	五香腿排X1 <small>雞腿排X1-油</small>	泡菜燒肉炒年糕 <small>豬肉+自製泡菜+年糕-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲</small>			5.3	2.4	2.5	2.5	726
14	二	* 肉絲 蛋炒飯 <small>有機白米+豬肉絲+雞蛋+時蔬</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>	牛奶	5.5	2.5	2.6	2.7		759
15	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯雞 <small>無骨雞肉+時蔬+九層塔-煮</small>	嫩豆腐X1 <small>嫩豆腐X1-蒸</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+豆皮+時蔬-煮</small>	* 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>			5.3	2.7	2.5	2.6	753
16	四	白飯 <small>白米</small>	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉柳+時蔬+蘑菇-炒</small>	* 起司焗烤歐姆蛋 <small>雞蛋+時蔬+起司-烤</small>	有機蔬菜	筍絲雞湯 <small>竹筍+雞骨+時蔬</small>			5.4	2.5	2.4	2.8	752
17	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	清蒸鮮魚排X1 <small>生鮮魚排X1-蒸</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	燒仙草 <small>綠豆+仙草液</small>			5.3	2.4	2.5	2.7	735
20	一	白飯 <small>白米</small>	日式燒肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	檸檬雞柳條X2 <small>檸檬雞柳條X2-炸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+油豆腐+玉米</small>	補助豆漿						

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◎