

# 小國湖麗

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



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：洪雅琇(營養字第8422號)

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

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◎