

統鮮美食 | 14年02月菜單



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	全穀 海藻 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白	玉米 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白	豆 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白	油 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白 蛋白	熱 量	
11	二	有機白飯	咖哩豬	貢丸X1-佃煮	有機蔬菜	元宵 紅豆湯圓		5.4	2.5	2.4	2.8	752	
		有機白米	豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	貢丸X1+白蘿蔔+時蔬-煮		湯圓(每人兩個)+紅豆							
13	四	台式肉絲 炒麵	叉燒肉條X4	*蘑菇玉米炒蛋	有機蔬菜	大滷湯		5.5	2.4	2.3	2.5	735	
		麵條+豬肉絲+時蔬	豬肉切條X4-炸	雞蛋+玉米+時蔬+蘑菇-煮		豆腐+時蔬							
14	五	地瓜飯	麻油雞	麻婆豆腐	南瓜津白	蘿蔔排骨湯		5.6	2.4	2.5	2.4	743	
		白米+地瓜	雞肉+時蔬+麻油-煮	豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	大白菜+南瓜+時蔬-煮	白蘿蔔+豬大骨+時蔬							
17	一	小米飯	高昇排骨	*蒸蛋	有機蔬菜	香菇竹筍湯		5.4	2.3	2.2	2.5	718	
		白米+小米	豬肉+時蔬-燒	雞蛋+玉米-蒸		竹筍+雞骨+香菇							
18	二	蘿勒青醬 義式飯	火烤雞翅X1	香Q蕃薯餅X2	有機蔬菜	*巧達濃湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753	
		有機白米+自製青醬	三節雞翅X1-烤	蕃薯餅X2-烤		馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔							
20	四	白飯	鹹酥雞X3	*蕃茄炒蛋	有機蔬菜	味噌湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753	
		白米	雞肉X3-炸	雞蛋+蕃茄+時蔬-炒		豆腐+海帶芽+味噌							
21	五	玉米飯	鐵路豬排X1	滷味	香菇白菜	枸杞銀耳湯	補助豆漿						
		白米+玉米	豬排X1-燒	白蘿蔔+豆干+時蔬-滷	大白菜+香菇+時蔬-煮	白木耳+枸杞-煮		5.4	2.5	2.4	2.8	752	
24	一	胚芽飯	炸魚排X1	泰式打拋肉	有機蔬菜	肉骨茶鮮蔬 湯		5.3	2.4	2.5	2.6	731	
		白米+胚芽米	生鮮魚排X1-炸	洋蔥+豬絞肉+時蔬-煮		高麗菜+豬大骨+香菇							
25	二	有機白飯	壽喜燒肉	*蒸蛋	有機蔬菜	味噌湯		牛 奶	5.6	2.6	2.5	2.4	758
		有機白米	豬肉+時蔬-燒	雞蛋+毛豆-蒸		豆腐+海帶芽+味噌							
27	四	蘑菇肉醬 義式麵	里肌豬排X1	*滷蛋X1	有機蔬菜	奇亞籽甜湯			5.4	2.4	2.3	2.3	719
		麵條+豬絞肉+時蔬+蘑菇	豬排X1-滷	雞蛋X1-滷		奇亞籽							

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◎