



# 統鮮美食 114年02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



# 麗湖國小

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

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◎