



# 統鮮美食114年03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：洪雅瑋(營養字第8422號)

日期	星期	午餐	主菜	副菜1	副菜2	湯品	糖質	全乳 鮮奶	大豆 蛋白	蔬菜	油脂	熱量
3	一	西西里蕃茄肉醬麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬</small>	唐揚雞米花X3 <small>雞肉X3-炸</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>豬肉蒸餃X2-蒸</small>	有機蔬菜	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731
4	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	貢丸X1滷味 <small>油豆腐+貢丸X1+海帶-油</small>	有機蔬菜	*味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海芽+味噌</small>		5.6	2.6	2.5	2.4	758
5	三	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	春川起司年糕雞 <small>雞肉+年糕+時蔬+起司-炒</small>	金菇燒肉片 <small>豬肉片+金針菇+時蔬-燒</small>	脆炒高麗	金針排骨湯 <small>金針花+豬大骨</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	728
6	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+時蔬-煮</small>	*洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋+玉米-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
7	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	嫩汁烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	蘿蔔排骨羹 <small>豬肉+白蘿蔔+時蔬-炒</small>	炒花椰菜	日式豚骨湯 <small>白菜+豬大骨+豆皮</small>		5.5	2.4	2.3	2.3	726
10	一	炸醬肉燥拌麵 <small>麵條+豬肉+豆干+時蔬</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	*吻仔魚炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+吻仔魚-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬</small>		5.6	2.4	2.3	2.3	733
11	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	叉燒肉條X3 <small>豬肉切條X3-炸</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+大麥+豬大骨</small>	牛奶	5.3	2.7	2.5	2.6	753
12	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	花椰什錦	鮮蔬雞湯 <small>大白菜+雞骨+玉米</small>		5.4	2.5	2.4	2.8	752
13	四	白飯 <small>白米</small>	腰果蜜汁雞 <small>雞肉+時蔬+腰果-煮</small>	*CHEESE焗烤咖哩洋芋肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海帶芽+味噌</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
14	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	古早味豬腳 <small>豬肉+豬腳+竹筍-油</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	*蝦香白菜滷	綠豆芋圓湯 <small>綠豆+芋圓</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719
17	一	奶香白醬萵菇麵 <small>麵條+蒜+豬肉+時蔬</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	炸可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	三絲排骨湯 <small>高麗菜+時蔬+豬大骨</small>		5.3	2.4	2.5	2.5	726
18	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蔥爆豚肉 <small>豬肉+時蔬+蔥-炒</small>	*蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 <small>奇亞籽</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	759
19	三	白飯 <small>白米</small>	避風塘炒雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	瓜仔肉燥 <small>豆干+豬絞肉+花瓜-煮</small>	清炒白菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬大骨+時蔬</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
20	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	和風馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	*蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽</small>		5.4	2.5	2.4	2.8	752
21	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉X3-過油燒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜+時蔬-煮</small>	炒高麗菜	*玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
24	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-煮</small>	*紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌油腐湯 <small>海帶+油豆腐+時蔬</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
25	二	*夏威夷什錦蛋炒飯 <small>有機白米+豬肉+雞蛋+時蔬</small>	五味鮮魚塊 <small>生鮮魚丁+油豆腐-燒</small>	雞粒花椰 <small>花椰菜+雞肉-炒</small>	有機蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+時蔬+豬大骨</small>	牛奶	5.4	2.5	2.4	2.8	752
26	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	椒鹽炸小雞腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	脆炒甘藍	*洋芋蛋花湯 <small>雞蛋+洋芋</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
27	四	白飯 <small>白米</small>	三杯肉片 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米血糕-煮</small>	有機蔬菜	芋頭地瓜西米露 <small>西谷米+芋頭+地瓜+椰奶</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
28	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	奶油蘑菇雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮</small>	客家鹹豬肉 <small>豆干+自製鹹豬肉-炒</small>	季節綠蔬	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜+豬大骨+枸杞</small>		5.6	2.4	2.5	2.4	743
31	一	白飯 <small>白米</small>	佛跳牆 <small>雞肉+豬腳+時蔬+芋頭+栗子-煮</small>	*洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥-炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉+時蔬</small>		5.4	2.3	2.2	2.5	718

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◆

◎營養午餐供應的魚類料理，會是請原料商剔除魚刺，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◎