



# 販鮮美食 | 14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



# 小國湖麗

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