



統鮮美食 | 14年04月菜單

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品



麗湖國小

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 營養師：莊舒晴(營養字第012463號) **本校未使用輻射污染食品**

日期		星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	飲料	水果	點心	鹹點	熱量	
1	二		蕃茄肉醬 燉飯 <small>有機白米+絞肉+時蔬</small>	滷雞翅X1 <small>雞翅X1-油</small>	★地瓜椪X1 薯條X3 <small>地瓜椪X1+薯條X3-炸</small>	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 <small>冬瓜磚+奇亞籽</small>	5.5	2.6	2.0	2.6	747	
7	一		白飯 <small>白米</small>	五香雞排X1 <small>雞排X1-油</small>	*蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+枸杞</small>	5.1	2.8	2.2	2.6	739	
8	二		有機白飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒</small>	★麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	有機蔬菜	*玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>	牛奶	5.4	2.4	2.1	2.5	723
10	四		五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	無錫排骨 <small>豬肉塊+竹筍+蔥-燉</small>	粟米滑雞 <small>玉米+雞肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+海帶芽</small>	5.4	2.4	2.3	2.5	728	
11	五		紅蔥 雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬肉+紅蔥頭</small>	蒸魚排X1 <small>魚排X1-蒸</small>	*茶葉蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small>	雙色花椰	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+香菇</small>	5.5	2.8	2.1	2.8	774	
14	一		白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★炸翅小腿X1 <small>翅小腿X1-炸</small>	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+金針菇+洋蔥</small>	5.1	2.5	2.3	2.8	728	
15	二		有機白飯 <small>有機白米</small>	左宗棠雞 <small>無骨雞肉+時蔬-炒</small>	*玉米蒸蛋 <small>雞蛋+玉米粒-蒸</small>	有機蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+紅蘿蔔</small>	5.5	2.6	2.0	2.6	747	
17	四		蘿勒青醬 義式麵 <small>麵條+豬絞肉+時蔬</small>	香烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	★可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	5.6	2.8	2.0	2.8	778	
18	五		大麥飯 <small>白米+大麥</small>	醃醃豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	韓式雜菜粉絲 <small>冬粉+綠色蔬菜+豬肉絲+時蔬-煮</small>	蝦香津白	*海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>	5.1	2.4	2.3	2.6	712	
21	一		白飯 <small>白米</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	蕃茄肉醬煨豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬+蕃茄-煮</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+玉米</small>	5.1	2.8	2.2	2.6	739	
22	二		有機白飯 <small>有機白米</small>	洋蔥肉柳 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	焗烤雞茸洋芋 <small>馬鈴薯+雞肉+起司-烤</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨+大麥</small>	牛奶	5.2	2.5	2.0	2.5	714
24	四		日式讚岐 炒烏龍 <small>烏龍麵+豬肉絲+時蔬</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	5.0	2.4	2.4	2.6	707	
25	五		蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	沙嗲嫩雞 <small>無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬+咖哩+沙茶醬-煮</small>	薑燒嫩油腐 <small>嫩油腐+時蔬+薑-燒</small>	脆炒高麗	紅棗枸杞 銀耳湯 <small>白木耳+枸杞+紅棗片</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714	
28	一		小米飯 <small>白米+小米</small>	椒鹽肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	★麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	有機蔬菜	*蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small>	補助豆漿					
29	二		有機白飯 <small>有機白米</small>	茄汁洋芋雞 <small>無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	*洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+味噌</small>	5.3	2.4	2.1	2.5	716	

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

