



統鮮美食



麗湖國小

* 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

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	糖	全蛋	蛋黃	蔬菜	油	熱
1	四	地瓜飯 白米+地瓜	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	里肌豬排X1 豬排X1-燒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱		5.3	2.4	2.5	2.6	731
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆肉片 豬肉片+時蔬-炒	五香腿排X1 雞腿排X1-滷	香菇白菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+紅蔥頭		5.3	2.4	2.5	2.5	726
5	一	校慶補假一天										
6	二	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉柳+時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.3	2.7	2.5	2.6	753
7	三	五穀飯 白米+五穀米	鮮筍燒雞 無骨雞肉+鮮筍-燒	香干肉片 白豆干+豬肉片+時蔬-炒	雙色花椰	三絲排骨湯 高麗菜+豬大骨+南瓜+木耳		5.4	2.5	2.4	2.8	752
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	蒲燒鯛X1 鯛魚排X1-蒸	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.7	735
9	五	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米+時蔬	香草烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	奶黃包X1 奶黃包X1-蒸	熱炒甘藍	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇		5.4	2.4	2.3	2.3	719
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+時蔬-燒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	有機白飯 有機白米	印度咖哩雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米炒蛋(友善蛋) 雞蛋+玉米+時蔬-炒	有機菇蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	乳品	5.3	2.3	2.4	2.3	707
14	三	大麥飯 白米+大麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-淋	滷蛋X1 雞蛋X1+時蔬-滷	彩椒四季	筍香三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨		5.6	2.4	2.5	2.4	743
15	四	台式肉絲 炒麵 油麵+豬肉絲+時蔬	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	QQ燒仙草 QQ+仙草液		5.5	2.4	2.3	2.3	726
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	醍醐滷肉 豬肉+時蔬-燒	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	白菜滷	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海芽+味噌		5.4	2.3	2.2	2.5	718
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式安東雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	白菜年糕豬 大白菜+豬肉+年糕-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.3	2.4	2.5	2.6	731
20	二	有機白飯 有機白米	港式蠔油肉柳 豬肉柳+時蔬-燉	蜜汁燒雞 雞肉+地瓜-燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.6	2.6	2.5	2.4	758
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	秘製蔥油 小雞腿X2 翅小腿X2-煮	沙茶燴三鮮 百頁+魷魚+豬肉+時蔬-燴	清炒高麗	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.3	2.5	728
22	四	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+時蔬	★椒鹽肉條X4 豬肉切條X4-烤	西式歐姆蛋 雞蛋+洋芋+南瓜-炒	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		5.4	2.4	2.3	2.3	719
23	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	三杯鮑菇雞 無骨雞肉+杏鮑菇+時蔬-燉	肉燥四角腐X1 四角腐X1+豬絞肉-煮	蒜香花椰	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		5.6	2.4	2.3	2.3	733
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	高昇排骨 豬肉塊+時蔬-煮	★檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	補助 豆漿	5.3	2.7	2.5	2.6	753
27	二	海苔 香鬆飯 有機白米+海苔香鬆包	家常燒雞 無骨雞肉+時蔬-燉	洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+枸杞	乳品	5.4	2.5	2.4	2.8	752
28	三	紫米飯 白米+紫米	蒙古烤肉 豬肉柳+豆干+時蔬-炒	焗烤洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮	脆炒甘藍	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米		5.3	2.4	2.5	2.7	735
29	四	大麥飯 白米+大麥	滷雞排X1 雞排X1-滷	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		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，會是請原料商剷除魚刺，但仍有可能有殘留魚刺的可能，請學童細嚼慢嚥，才能安全享用魚類料理魚類料理