



統鮮美食 | 14年10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,本校未使用劇烈污染食品 營養師：陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	飲料	水果	點心	油	熱	
1	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	中秋烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+時蔬-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	焗烤 起司洋芋 馬鈴薯+洋蔥+起司-烤	履歷 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		5.6	2.4	2.5	2.3	738
2	四	DIY 義大利麵 麵條	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	義式肉醬總匯 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+時蔬+蘑菇		5.5	2.4	2.5	2.4	736
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	紐澳良豬肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳白菜 大白菜+時蔬+木耳-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海苔+柴魚片		5.4	2.5	2.4	2.5	738
6	一	～中秋節放假一天～											
7	二	海苔香鬆飯 一班一包 有機白米+海苔香鬆包	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+蘑菇+時蔬+奶粉-燉	回鍋肉 豆干+豬肉+時蔬-炒	翠炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.3	2.4	2.5	2.6	731
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+芹菜-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	海帶雞湯 海帶+雞骨+時蔬		5.4	2.7	2.4	2.3	744
9	四	五穀飯 白米+五穀米	★炸雞排 雞排X1-炸	貢丸X1滷味拼盤 貢丸X1+油豆腐+時蔬+海帶-滷	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+金針菇		5.5	2.5	2.3	2.4	738
10	五	～雙十節放假一天～											
13	一	台式蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬	壽喜燒肉 豬肉+洋蔥+時蔬-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+時蔬-炒	清炒時瓜 鮮瓜+時蔬+木耳-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+油片絲		5.2	2.7	2.4	2.3	730
14	二	有機白飯 有機白米	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	濃湯煨豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇+自製玉米	金菇三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨		5.3	2.5	2.5	2.5	734
15	三	白飯 白米	爆炒鹹豬肉 豬肉柳+高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	塔香米糕雞 米糕+雞肉+九層塔-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.6	2.7	738
16	四	大麥飯 白米+大麥	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	肉燥干丁 豆干+豬絞肉+時蔬-炒	白菜滷 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	QQ燒仙草 仙草液+QQ		5.5	2.5	2.3	2.4	738
17	五	白飯 白米	焗烤咖哩洋芋總匯 馬鈴薯+時蔬+起司-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蜜糖豆干 豆干+白芝麻-燒	履歷 蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+香菇+蕃茄		5.5	2.4	2.3	2.5	735
補食日													
20	一	玉米飯 白米+玉米	醋溜雞塊X3 雞肉X3+白芝麻-燒	雙色炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒	西魯肉 白菜+肉絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	味噌豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐		5.5	2.6	2.4	2.4	748
21	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5	733
22	三	胚芽飯 白米+胚芽米	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋		5.5	2.4	2.5	2.3	731
23	四	DIY 拌拌麵 麵條	★炸豬排X1 豬排X1-炸	起司奶醬海鮮 玉米+雞肉+蝦仁+時蔬-煮	鮮肉包X1 肉包X1-蒸	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.5	2.5	2.3	2.5	743
24	五	～光復節放假一天～											
27	一	白飯 白米	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	客家小炒 豬肉柳+豆干-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-煮	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芋頭		5.3	2.5	2.3	2.6	733
28	二	有機白飯 有機白米	咖哩肉片 豬肉片+馬鈴薯-炒	香滷四方腐X1 四方腐X1-滷	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.3	2.5	2.3	2.6	733
29	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	避風塘香蒜炒雞 雞肉+時蔬+蒜-炒	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+栗子+時蔬-煮	豆干海帶根 海帶根+豆干+豆豉-炒	履歷 蔬菜	鮮菇排骨湯 金針菇+豬大骨+白蘿蔔+南瓜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
30	四	照燒醬 豬肉炒飯 白米+豬絞肉+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔	黑胡椒豬排X1 豬排X1-滷	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥	三章豆漿	5.3	2.6	2.3	2.6	741
31	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+花瓜+蔥-煮	三色玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+茶包		5.3	2.6	2.5	2.4	737

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呢◆