

# TS 乾鮮美食 | 14年10月菜單



# 國小 雷湖

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用輻射污染食品

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:陳坤宣(營養字第012348號)

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

本菜单含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鰻質之穀物及其製品、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◆