

TS統鮮美食 114年11月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用轉基因污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088



國小 麗湖

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	附餐	全穀雜糧	豆漿	蔬菜	魚肉	油脂	熱量
3	一	拿坡里 肉醬鐵板麵 <small>麵條+玉米+蕃茄+豬絞肉+洋蔥</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	薯條X4 +海鮮丸X1 <small>薯條X4+海鮮丸X1-烤</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+海帶</small>		5.0	2.7	2.2	2.5	72	0
4	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	黑糖滷味 <small>大溪豆干+百頁+紅蘿蔔+海帶結-滷</small>	鮮菇時瓜 <small>時瓜+鮮菇-煮</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>高麗菜+金針菇+柴魚片</small>		5.2	2.6	2.1	2.4	72	0
5	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇+香菇-煮</small>	腰果三色肉茸 <small>玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花+豬大骨</small>		5.3	2.5	2.0	2.5	72	1
6	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	招牌香滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉</small>	海苔香鬆烘蛋 <small>雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒</small>	蝦香粉絲 <small>洋蔥+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.4	2.5	2.1	2.5	73	1
7	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★炸卡啦雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	玉米豆腐 <small>豆腐+玉米+青豆-煮</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	履歷 蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		5.1	2.5	2.0	2.4	70	3
10	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	泰式打拋豬 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	燒烤雞腿排X1 <small>雞腿排X1-烤</small>	泰式拌鮮蔬 <small>鮮瓜+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	米粉湯 <small>米粉+紅藜麥+香菇</small>		5.2	2.8	2.0	2.6	74	1
11	二	香鬆拌飯 <small>有機白米+香鬆</small>	★炸鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	貢丸X1 拌飯肉燥 <small>貢丸X1+豆干+豬絞肉+香菇-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	72	6
12	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蔥油鹽麴豚肉 <small>豬肉+高麗菜+蔥-炒</small>	春川年糕雞 <small>雞肉+年糕+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	履歷 蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+小魚干+味增</small>		5.3	2.6	2.0	2.6	73	3
13	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	起司奶香燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-燒</small>	什錦炒肉 <small>鮮菇+豬肉+紅蘿蔔+川耳-炒</small>	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+蕃茄</small>		5.0	2.5	2.4	2.8	72	4
14	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	薑汁嫩油腐 <small>油豆腐+香菇-滷</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	燒烤醬玉米 <small>玉米+紅蘿蔔-煮</small>	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>		5.3	2.5	2.1	2.4	71	9
蔬食日														
17	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	★炸翅小腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	香濃咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	干片小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	有機 蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+柴魚片</small>		5.2	2.4	2.1	2.4	70	5
18	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+大白菜+蒜-淋</small>	魚板蒸蛋 <small>雞蛋+魚板-蒸</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	法式濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.6	2.5	2.0	2.3	73	3
19	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	醍醐嫩雞 <small>雞肉+油豆腐+蔥-滷</small>	白玉燉肉 <small>白蘿蔔+豬肉+玉米-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small>		5.1	2.6	2.3	2.4	71	8
20	四	奶油雞茸 義大利麵 <small>麵條+玉米+洋蔥+雞肉+蒜</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	蘑菇醬歐姆蛋 <small>雞蛋+洋蔥+玉米+蘑菇-炒</small>	翡翠黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒</small>	有機 蔬菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽</small>		5.1	2.7	2.0	2.7	73	1
21	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	洋釀糖醋雞塊X3 <small>雞肉X3+洋蔥-燒</small>	豬肉壽喜燒 <small>大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮</small>	螞蟻上樹 <small>洋蔥+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+香菇</small>		5.3	2.4	2.0	2.3	70	5
24	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	玉米高麗 <small>高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		5.2	2.7	2.1	2.5	73	2
25	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	安東燒雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉絲+竹筍+金針菇+木耳-煮</small>	什錦炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small>		5.0	2.8	2.0	2.5	72	3
26	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	椰香咖哩肉片 <small>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	蒲燒年糕雞 <small>雞肉+年糕+白芝麻-炒</small>	蒟蒻海結 <small>海帶結+蒟蒻-炒</small>	履歷 蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞骨+馬鈴薯</small>		5.5	2.3	2.0	2.4	71	6
27	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★香酥魚排X1 <small>生鮮魚排X1-炸</small>	粉紅奶醬洋芋蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+洋蔥+起司-炒</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+彩椒-煮</small>	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲</small>	三 章 豆 漿	5.4	2.7	2.0	2.6	74	8
28	五	香蔥雞汁 滷肉飯 <small>白米+豬絞肉+紅蔥頭</small>	肉骨茶燒肉 <small>豬肉+高麗菜+枸杞-煮</small>	招牌 四方油豆腐X1 <small>四方腐X1-滷</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+玉米+海帶+紅蘿蔔-煮</small>	履歷 蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small>		5.0	2.4	2.3	2.5	70	0

本菜单含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉛質之穀物及其製品、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◆