



統鮮美食

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)2999-881



麗湖國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用劇污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家敏(營養字第012642號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	熱量	脂肪	蛋白質	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉	熱量
1	一	DIY 義大利麵 麵條	紐澳良烤雞排X1 雞排X1-烤	義式肉醬總匯 玉米+豬肉+洋蔥+蕃茄-煮	肉絲白菜 時蔬+豬肉+雞蛋-煮	有機 蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓	5.6	2.4	2.5	2.3	738				
2	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+柴魚片	5.5	2.4	2.5	2.4	736				
3	三	紫米飯 白米+紫米	鐵板雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-煮	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+香菇	5.4	2.5	2.4	2.5	738				
4	四	地瓜飯 白米+地瓜	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	5.5	2.5	2.3	2.4	738				
5	五	白飯 白米	卡邦尼白醬雞 雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆+卡邦尼醬-煮	香菇燒嫩油腐 油豆腐+香菇-油	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	5.3	2.4	2.5	2.6	731				
8	一	玉米飯 白米+玉米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	雙薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+洋香菜-炒	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	有機 蔬菜	奇亞籽麥茶 麥茶包+奇亞籽	5.4	2.7	2.4	2.3	744				
9	二	有機白飯 有機白米	義式香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥+彩椒+義式香料-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	5.5	2.5	2.3	2.4	738				
10	三	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+香菇-煮	★唐揚炸雞X3 雞肉X3-炸	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.3	2.6	2.3	2.6	741				
11	四	和風 豚肉炊飯 白米+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+洋蔥+柴魚片	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	彩椒花椰 綠花椰+白花椰+彩椒-煮	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	5.2	2.7	2.4	2.3	730				
12	五	小米飯 白米+小米	滷蛋X1拼盤 雞蛋X1+豆干+香菇-油	焗烤茄汁 洋芋總匯 馬鈴薯+洋蔥+番茄+起司-烤	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨	5.3	2.5	2.5	2.5	734				
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	蠔油腿排X1 雞排X1-油	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮	筑前煮 玉米+白蘿蔔+川耳+蒟蒻-煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	5.2	2.5	2.6	2.7	738				
16	二	香鬆丼飯 有機白米+香鬆	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機 蔬菜	燒仙草 綠豆+仙草液	5.5	2.5	2.3	2.4	738				
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+花瓜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	芽菜總匯 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨	5.5	2.4	2.3	2.5	735				
18	四	白飯 白米	★炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	泰式打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.5	2.6	2.4	2.4	748				
19	五	地瓜飯 白米+地瓜	暖心麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	無錫排骨 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-油	金瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+檸檬	5.4	2.5	2.2	2.5	733				
22	一	DIY 義大利麵 麵條	炸黃金豬排X1 豬排X1-炸	起司奶醬總匯 玉米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆+湯圓	5.6	2.4	2.5	2.3	738				
23	二	有機白飯 有機白米	雞肉親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥-煮	醬燒四角腐X1 四角油豆腐X1-蒸	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	5.5	2.5	2.3	2.5	743				
24	三	小米飯 白米+小米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+栗子+時蔬-煮	芹香豆干 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶	5.4	2.5	2.4	2.4	734				
26	五	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	翡翠炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬+綠色蔬菜-炒	塔香粉絲 時蔬+粉絲+九層塔-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇	5.3	2.5	2.3	2.6	733				
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	照燒雞肉丸X2 雞肉丸X2+油豆腐+洋蔥-燒	脆炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+香菇	5.3	2.5	2.6	2.7	745				
30	二	有機白飯 有機白米	滷雞翅X1 雞翅X1-油	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	5.5	2.5	2.3	2.4	738	補助 豆漿			
31	三	芝麻飯 白米+芝麻	沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+沙嗲醬+咖哩-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	三杯海茸 海茸+九層塔-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇+豆皮	5.6	2.4	2.4	2.5	745				

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉍質之穀物及其製品、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，那要多吃多少呢？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◆