



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)2999-8811



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)、潘家緯(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 供應	午間 供應	蔬 菜	油 品	熱 量
1	四	～ 元旦放假一天 ～											
2	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	燒烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	海鮮二路羹 <small>大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯+玉米+起司-烤</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>板豆腐+海帶芽+紫魚片</small>		5.3	2.5	2.5	2.5	734
5	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蜂蜜咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1-滷</small>	香燒津白 <small>大白菜+豆皮+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞骨+時蔬</small>		5.6	2.4	2.5	2.3	738
6	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	糖醋雞X3 <small>雞肉X3+鳳梨-燒</small>	蔭冬瓜滷肉燥 <small>冬瓜+豬絞肉+蔭冬瓜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜</small>		5.5	2.4	2.5	2.4	736
8	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	豆干海根 <small>海帶根+豆干-炒</small>	托斯卡尼 烤蔬菜 <small>洋蔥+蕃茄+花椰+橄欖+玉米片-烤</small>	有機蔬菜	枸杞銀耳湯 <small>白木耳+枸杞</small>		5.5	2.5	2.3	2.4	738
9	五	DIY捲捲麵 <small>麵</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	青醬雞肉總匯 <small>玉米+雞肉+青醬-煮</small>	★薯條X4 <small>薯條X4-烤</small>	履歷蔬菜	昆布湯 <small>海帶+黃豆</small>	三章豆漿	5.3	2.4	2.5	2.6	731
12	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蔥油雞排X1 <small>雞排X1-滷</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄-煮</small>	脆炒結頭 <small>結頭菜+香菜-炒</small>	有機蔬菜	金菇海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		5.4	2.7	2.4	2.3	744
13	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉+蕃茄+時蔬-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>		5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	四	白飯 <small>白米</small>	★炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	木耳豆芽 <small>綠豆芽+時蔬+木耳-炒</small>	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+蕃茄</small>		5.2	2.7	2.4	2.3	730
16	五	香鬆飯 <small>白米+香鬆包</small>	五香豆包X1 <small>豆包-滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	清炒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	履歷蔬菜	法式濃湯 <small>南瓜+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.3	2.5	2.5	2.5	734
蔬食日													
19	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	無錫排骨 <small>豬肉塊+時蔬-煮</small>	★炸雞腿X1 <small>大雞腿X1-炸</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+時蔬+香菇-炒</small>	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+玉米</small>		5.2	2.5	2.6	2.7	738
20	二	～ 結業式 ～											
22	四	上海什錦菜飯 <small>白米+甘藍菜+綠色蔬菜+紅蘿蔔</small>	果香魚排X1 <small>生鮮魚排-燒</small>	哨子豆腐 <small>板豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+時蔬+蒜-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		5.5	2.6	2.4	2.4	748
23	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉+豆干+蔥-炒</small>	芙蓉雞肉羹 <small>白蘿蔔+雞肉+雞蛋+芹菜-燒</small>	鄉村粉絲 <small>高麗菜+粉絲+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+時蔬</small>		5.4	2.5	2.2	2.5	733
2月份													
23	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		5.6	2.4	2.5	2.3	738
24	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	年糕燒雞 <small>雞肉+年糕+時蔬-煮</small>	壽喜燒 <small>大白菜+板豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	★炸薯球X4 <small>薯球-炸</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		5.5	2.5	2.3	2.5	743
25	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	黃芽海絲 <small>黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+雞骨+薑絲</small>		5.4	2.5	2.4	2.4	734
26	四	經典肉絲炒麵 <small>油麵+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉柳+豆干+蔥-炒</small>	蒟蒻西蘭花 <small>花椰菜+蒟蒻-炒</small>	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽+麥茶</small>		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◆