



統鮮美食115年04月菜單



麗湖國小

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-

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用劇毒污染食品 營養師：洪雅潔(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012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日	上午	下午	晚間	熱量
1	三	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛X1-蒸	拌飯肉燥 豆干+竹筍+豬絞肉+香菇-煮	洋芋四季 四季豆+洋芋-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+金針菇		5.4	2.5	2.4	2.5	738
2	四	紅藜飯 白米+紅藜	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	鵝鶉蛋滷味 油豆腐+鵝鶉蛋X1+時蔬-滷	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+木耳		5.5	2.5	2.3	2.4	738
3 五 兒童節補假													
6 一 清明節補假													
7	二	兒童節快樂 豬肉炊飯 有機白米+豬絞肉+洋蔥+玉米	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	★可樂餅X2 可樂餅X2-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.5	2.5	2.3	2.4	738
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+冬粉+蔥-煮	川耳時瓜 時瓜+川耳-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨		5.3	2.6	2.3	2.6	741
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	蔥油雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+蔥-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨+香菇		5.2	2.7	2.4	2.3	730
10	五	白飯 白米	焗烤 起司洋芋總匯 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蒜+起司-烤	黑糖 滷蛋拼盤 雞蛋X1+豆干+香菇+紅蘿蔔-滷	蔥爆豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		5.3	2.5	2.5	2.5	734
蔬食日													
13	一	玉米飯 白米+玉米	香菇燉雞 雞肉+紅蘿蔔+香菇+蔥-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	有機金菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+有機金針菇-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥		5.2	2.5	2.6	2.7	738
14	二	有機白飯 有機白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	★唐揚雞米花X3 雞肉X3-炸	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 時蔬+雞骨		5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	三	紫米飯 白米+紫米	照燒雞 雞肉+洋蔥+油豆腐-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	玉筍綠花 綠花椰+時蔬-炒	履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	四	DIY 義大利麵 麵	里肌豬排X1 豬排X1-燒	拿波里 肉醬總匯 馬鈴薯+豬絞肉+玉米+蕃茄+洋蔥-煮	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	磨菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+磨菇		5.5	2.6	2.4	2.4	748
17	五	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	古早味豬腳 竹筍+豬肉+豬腳+香菇-煮	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓		5.4	2.5	2.2	2.5	733
20	一	白飯 白米	★叉燒肉條 豬肉切條X4-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+香菇+洋蔥+青豆-煮	鮑菇鮮瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+油片絲+玉米		5.6	2.4	2.5	2.3	738
21	二	有機白飯 有機白米	柴魚蒲燒雞 雞肉+年糕+白芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	芹香黃芽 黃豆芽+時蔬+芹菜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜+磨菇		5.5	2.5	2.3	2.5	743
22	三	糙米飯 白米+糙米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	鹹水雞 雞肉+百頁+玉米筍+川耳-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		5.4	2.5	2.4	2.4	734
23	四	地瓜飯 白米+地瓜	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	川耳花椰 花椰菜+川耳-炒	有機蔬菜	椰香芋頭 西米露 西谷米+芋頭+椰奶	豆漿	5.3	2.5	2.3	2.6	733
24	五	海苔香鬆飯 (一班一包) 白米+海苔香鬆	泰式打拋肉 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	★麥香雞 麥香雞X1-炸	蛋香豆薯 豆薯+時蔬+雞蛋-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		5.3	2.5	2.3	2.6	733
27	一	燕麥飯 白米+燕麥	乾燒雞米花X3 雞肉X3-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆干海結 海帶結+豆干-滷	有機蔬菜	奇亞籽 冬瓜茶 奇亞籽+冬瓜磚		5.6	2.4	2.5	2.3	738
28	二	有機白飯 有機白米	砂鍋鮮魚 生鮮魚肉+豬肉片+凍豆腐+豆皮+木耳-燒	麻油米糕雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.4	2.5	2.4	736
29	三	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋+香菇+蔥-煮	香燒四方腐X1 四方油豆腐X1-燒	紅蔥豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳+紅蔥頭-炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 海帶芽+金針菇+小魚乾		5.3	2.6	2.3	2.6	741
30	四	上海菜飯 白米+青菜+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔	★炸豬排X1 豬排X1-炸	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜+毛豆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		5.2	2.7	2.4	2.3	730

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頭大，兩份水果則是為兩個頭大喔◆