



統鮮美食 | 15年05月菜單

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)29



麗湖國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用劇毒污染食品 營養師：洪雅瑛(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、湯家綬(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	食 材 註 釋	全 日 熱 量	早 餐 熱 量	中 午 熱 量	晚 餐 熱 量	熱 量 總 量
4	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	★麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+金針菇</small>		5.5	2.4	2.5	2.4	736
5	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒸魚排X1 <small>魚排X1-蒸</small>	咖哩炒蛋 <small>雞蛋(友善蛋)+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	海帶針菇 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲</small>		5.4	2.5	2.4	2.5	738
7	四	DIY 義大利麵 <small>義大利麵</small>	燒烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	粉紅醬 嫩雞總匯 <small>玉米+雞肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	玉筍綠花 <small>綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	仙草QQ圓 <small>仙草液+綠豆+脆圓</small>		5.5	2.5	2.3	2.4	738
8	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	香滷豆包X1 <small>豆包X1-滷</small>	雙薯烘蛋 <small>雞蛋+南瓜+地瓜+洋香菜-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+黃豆芽</small>		5.3	2.6	2.3	2.6	741
蔬食日													
11	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	烤雞腿X1 <small>雞腿X1-烤</small>	有機木耳西魯肉 <small>大白菜+豬肉絲+雞蛋+紅蘿蔔+有機木耳-煮</small>	小桐花海根 <small>海帶根+蒟蒻小桐花-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small>		5.2	2.7	2.4	2.3	730
12	二	和風 豚肉炊飯 <small>有機白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片</small>	叉燒里肌肉條 <small>豬肉切條X4-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	金粒高麗 <small>高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	紅豆大麥湯 <small>紅豆+大麥</small>		5.3	2.5	2.5	2.5	734
14	四	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚X1-蒸</small>	爆炒肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	鮮筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+豆皮</small>		5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	五	白飯 <small>白米</small>	★唐揚炸雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蔥爆豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
18	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	古早味豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	焗烤起司 玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	芝香條豆 <small>條豆+白芝麻-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+香菇</small>		5.5	2.6	2.4	2.4	748
19	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+蘑菇</small>		5.4	2.5	2.2	2.5	733
21	四	DIY 義大利麵 <small>義大利麵</small>	★卡拉香雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	奶香雞肉白醬 <small>玉米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	拌海帶芽 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒</small>	有機蔬菜	椰香西米露 <small>西米露+芋頭+地瓜+椰奶粉</small>		5.5	2.5	2.3	2.5	743
22	五	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋蔥+小黃瓜-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	開陽時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳</small>		5.4	2.5	2.4	2.4	734
25	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	新疆大盤雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+彩椒-燒</small>	香滷四角腐X1 <small>四角油豆腐X1+香菇-蒸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+柴魚片</small>		5.3	2.5	2.3	2.6	733
26	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	蒸肉餅 <small>絞肉+玉米+蔥花+洋蔥-蒸</small>	照燒雞 <small>雞肉+豆干+海結-滷</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+香菇-炒</small>	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 <small>大白菜+雞骨+蕃茄</small>	豆漿	5.3	2.6	2.5	2.4	737
28	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	蒲燒甜不辣X3 <small>甜不辣X3+白芝麻-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 <small>綠豆+芋圓</small>		5.6	2.4	2.5	2.3	738
29	五	古早味 肉燥炒飯 <small>白米+豬絞肉+芋頭+時蔬+芹菜+紅蔥頭</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	蔥爆豆干肉絲 <small>豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒</small>	鄉村粉絲 <small>甘藍菜+粉絲+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731

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呢◆