



統鮮美食112年11月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 營養師：洪雅琇(營養字第8422)
 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)2999-0089



光榮國小 三重國小

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	備註	全日供應	午膳	下午茶	晚餐	熱帶
1	三	小米飯 白米+小米	茄汁肉柳 豬肉柳+時蔬-煮	花生滷豆干 豆干+毛豆+花生-滷	履歷蔬菜	香菇湯 時蔬+香菇+雞骨		5.0	2.5	1.5	2.6	692
2	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	薑黃椰奶肉丸X1 豬肉丸X1+馬鈴薯+時蔬-煮	履歷蔬菜	檸檬香茅 蔬菜湯 時蔬+檸檬葉+香茅+豬絞肉	水果	5.1	2.0	1.5	2.6	662
3	五	金瓜肉茸 炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+時蔬	豉汁燜肉 豬肉+時蔬+豆豉-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬		5.0	2.4	1.5	3.0	703
6	一	糙米飯 白米+糙米	台式紅糟雞 雞肉+地瓜-炒	古早味香蔥肉燥 白蘿蔔+豆干+豬絞肉-滷	履歷蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	5.6	2.6	1.5	2.4	733
7	二	白飯 白米	焗烤白醬豬 豬肉+洋芋+時蔬+起司-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.2	2.4	1.5	2.6	699
8	三	胚芽飯 白米+胚芽	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+時蔬+雞蛋		5.0	2.6	1.5	2.5	695
9	四	野菜豬肉 炊飯 白米+時蔬+豬肉	蔥油鹽麩燒肉 豬肉+時蔬-煮	味噌關東煮 米血糕+貢丸片+油豆腐-煮	履歷蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712
10	五	玉米飯 白米+玉米	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	黃金豆腐羹 豆腐+南瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇	水果	5.2	2.5	1.8	2.5	709
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨		5.0	2.2	1.8	2.3	664
14	二	五穀飯 白米+五穀米	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬+香菇+豆皮-煮	蘿勒青醬肉末薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+玉米-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+雞蛋	水果	5.5	2.5	1.5	2.4	718
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	川耳炒花椰 花椰+時蔬+川耳-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+雞骨+時蔬		5.0	2.0	2.0	2.5	663
16	四	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋+蒸	泡菜豆腐 豆腐+自製泡菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	糯米山藥湯 馬鈴薯+糯米+山藥	水果	5.2	2.0	1.5	2.4	660
17	五	蘑菇肉醬麵 麵條+時蔬+豬肉+蘑菇	滷豬排X1 豬排X1-滷	蒸餃X2 蒸餃X2+四季豆-蒸	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		5.0	2.3	1.6	2.6	680
20	一	白飯 白米	酸甜雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	醃醬肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	大骨蔬菜湯 玉米+豬大骨+時蔬	水果	5.0	2.5	1.8	2.5	695
21	二	哨子蕃茄 煨麵 麵條+時蔬+雞蛋+豬肉+蕃茄	炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花+雞骨		5.0	2.0	2.0	2.4	658
22	三	紫米飯 白米+紫米	黃燜雞 雞肉+時蔬-煮	沙茶豚肉小炒 時蔬+豬肉+豆干-炒	履歷蔬菜	海帶大骨湯 海帶+豬大骨+時蔬		5.0	2.5	1.8	2.6	700
23	四	玉米飯 白米+玉米	蔥爆豬柳 豬肉柳+時蔬+蔥-炒	鮑菇花椰菜 花椰菜+鮑菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+味噌		5.0	2.5	2.0	2.5	700
24	五	白飯 白米	栗子燜雞 雞肉+時蔬+栗子-煮	客家菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	履歷蔬菜	米粉湯 粗米粉+時蔬	水果	5.5	2.5	1.5	2.4	718
27	一	榨菜肉絲 蛋炒飯 白米+玉米+豬肉+雞蛋+榨菜	炸豬排X1 豬排X1-炸	海帶豆干 海帶+豆干-滷	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+雞骨		5.0	2.5	2.0	3.0	723
28	二	小米飯 白米+小米	莎莎紅醬雞 雞肉+時蔬-煮	柴魚火鍋煲 大白菜+豬肉+魚卵捲+鰻味棒-煮	有機蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	水果	5.5	2.4	1.8	2.4	718
29	三	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	蝦香南瓜粉絲 南瓜+冬粉+時蔬+蝦米-炒	履歷蔬菜	白菜湯 蕃茄+時蔬+雞骨		5.5	2.0	1.5	2.6	690
30	四	五穀飯 白米+五穀米	乾燒醬雞丁 雞肉+豆干+時蔬-炒	焗烤洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬+起司-烤	履歷蔬菜	玉米大骨湯 玉米+時蔬+豬大骨	水果	5.4	2.5	1.5	2.4	711

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，那要多吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆