



# 統鮮美食

## 114年11月菜單



本店豬原料  
原產地 臺灣

# 大豐國小

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

| 日期  | 星期 | 主食                                           | 主菜                                        | 副菜1                                             | 副菜2                                           | 青菜   | 湯品                                      | 附餐   | 金線雞腿 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|-----|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|-----------------------------------------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 3   | 一  | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>                  | 蜂蜜檸檬<br>脆皮雞<br><small>雞肉X3-燒</small>      | 關東煮<br><br>●米血糕+油豆腐+黑輪+甜不辣+魚卵捲-煮                | 熱炒高麗<br><small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>           | 青菜   | 日式豚骨湯<br><small>白蘿蔔+豬大骨+海帶</small>      |      | 5.1  | 2.6  | 2.4 | 2.5 | 725 |
| 4   | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                      | 咖哩豬<br><small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>    | 麥克雞塊X2<br><br>●麥克雞塊X2-烤                         | 鮮菇時瓜<br><small>時瓜+鮮菇-煮</small>                | 有機蔬菜 | 味噌湯<br><small>高麗菜+金針菇+柴魚片</small>       |      | 5.2  | 2.5  | 2.4 | 2.4 | 720 |
| 5   | 三  | 燕麥飯<br><small>白米+燕麥</small>                  | 親子雞肉丼<br><small>雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇+香菇-煮</small> | 腰果三色肉茸<br><small>玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒</small>         | 雙色花椰<br><small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>              | 青菜   | 金針排骨湯<br><small>金針花+豬大骨</small>         |      | 5.3  | 2.4  | 2.5 | 2.4 | 722 |
| 6   | 四  | 拿坡里肉醬<br>鐵板麵<br><small>麵+玉米+蕃茄+豬絞肉</small>   | 五香豆包<br><br><small>豆包X1-煮</small>         | 海苔香鬆烘蛋<br><br><small>雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒</small>    | 香菇白菜<br><br><small>白菜+香菇-煮</small>            | 青菜   | 巧達濃湯<br><br><small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>   |      | 5.4  | 2.4  | 2.3 | 2.3 | 719 |
| 蔬食日 |    |                                              |                                           |                                                 |                                               |      |                                         |      |      |      |     |     |     |
| 7   | 五  | 地瓜飯<br><small>白米+地瓜</small>                  | ★炸<br>卡啦雞排X1<br><small>雞排X1-炸</small>     | 泡菜豆腐鍋<br><br><small>豆腐+自製韓式泡菜+豬肉+洋蔥-煮</small>   | 芹香海絲<br><br><small>海帶絲+黃豆芽+芹菜-炒</small>       | 青菜   | 香菇竹筍湯<br><br><small>竹筍+豬大骨+香菇</small>   |      | 5.1  | 2.6  | 2.5 | 2.2 | 714 |
| 10  | 一  | 紅藜飯<br><small>白米+紅藜麥</small>                 | 泰式打拋豬<br><small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>   | ★炸鹹酥雞X3<br><br><small>雞肉X3-炸</small>            | 泰式拌鮮蔬<br><br><small>鮮瓜+紅蘿蔔-煮</small>          | 青菜   | 米粉湯<br><br><small>米粉+高麗菜+香菇</small>     |      | 5.2  | 2.4  | 2.3 | 2.4 | 710 |
| 11  | 二  | 小米飯<br><small>白米+小米</small>                  | 蒸魚排X1<br><br><small>魚排-蒸</small>          | 貢丸拌飯肉燥<br><br>●貢丸X1+豆干+豬絞肉+香菇-煮                 | 白菜滷<br><br><small>白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>         | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯<br><br><small>玉米+雞蛋</small>       |      | 5.3  | 2.5  | 2.4 | 2.5 | 731 |
| 12  | 三  | 紫米飯<br><small>白米+紫米</small>                  | 蔥油鹽麵豚肉<br><small>豬肉+高麗菜+蔥-炒</small>       | 春川年糕雞<br><small>雞肉+年糕+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>          | 韭香銀芽<br><small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>           | 青菜   | 小魚豆腐湯<br><small>豆腐+海帶芽+小魚干+味噌</small>   |      | 5.4  | 2.4  | 2.6 | 2.3 | 727 |
| 13  | 四  | 招牌肉絲<br>蛋炒飯<br><small>白米高麗菜+雞蛋+肉絲+香菇</small> | 蜜汁豆干<br><br><small>豆干+白芝麻-燒</small>       | 茶葉蛋X1<br><br><small>雞蛋X1-油</small>              | 竹筍炒肉<br><br><small>竹筍+豬肉+香菇-炒</small>         | 青菜   | 鮮蔬排骨湯<br><br><small>大白菜+豬大骨+蕃茄</small>  |      | 5.3  | 2.5  | 2.5 | 2.4 | 729 |
| 蔬食日 |    |                                              |                                           |                                                 |                                               |      |                                         |      |      |      |     |     |     |
| 14  | 五  | 白飯<br><small>白米</small>                      | 薑汁燒肉<br><small>豬肉+洋蔥+金針菇+香菇+薑-煮</small>   | 蕃茄炒蛋<br><br><small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>           | 燒烤醬玉米<br><br><small>玉米+紅蘿蔔-煮</small>          | 青菜   | 蘿蔔雞湯<br><br><small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>    |      | 5.4  | 2.5  | 2.3 | 2.4 | 731 |
| 17  | 一  | 玉米飯<br><small>白米+玉米</small>                  | 烤雞排X1<br><br><small>雞排-烤</small>          | 香濃咖哩肉醬<br><br><small>馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>    | 干片小炒<br><br><small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>        | 青菜   | 味噌海芽湯<br><br><small>海帶芽+金針菇+柴魚片</small> |      | 5.3  | 2.5  | 2.2 | 2.4 | 722 |
| 18  | 二  | 奶油雞茸<br>義大利麵<br><small>麵條+玉米+洋蔥+雞肉+蒜</small> | ★叉燒<br>里肌肉條<br><small>豬肉條X3-炸</small>     | 烤地瓜X1<br><br><small>地瓜X1-烤</small>              | 脆炒花椰<br><br><small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>       | 有機蔬菜 | 法式濃湯<br><br><small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>    |      | 5.5  | 2.5  | 2.1 | 2.3 | 729 |
| 19  | 三  | 胚芽飯<br><small>白米+胚芽米</small>                 | 醍醐嫩雞<br><small>雞肉+油豆腐+蔥-油</small>         | 白玉燉肉<br><br><small>白蘿蔔+豬肉+玉米-煮</small>          | 清炒高麗<br><br><small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>       | 青菜   | 竹筍排骨湯<br><br><small>竹筍+豬大骨</small>      |      | 5.2  | 2.6  | 2.4 | 2.4 | 727 |
| 20  | 四  | 白飯<br><small>白米</small>                      | 塔香烤麩<br><br><small>烤麩+蒜+九層塔-煮</small>     | 黑胡椒歐姆蛋<br><br><small>雞蛋+洋蔥+黑胡椒-炒</small>        | 翡翠黃芽<br><br><small>黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒</small>      | 青菜   | 麵線羹<br><br><small>麵線+金針菇+木耳</small>     |      | 5.2  | 2.5  | 2.3 | 2.5 | 722 |
| 蔬食日 |    |                                              |                                           |                                                 |                                               |      |                                         |      |      |      |     |     |     |
| 21  | 五  | 五穀飯<br><small>白米+五穀米</small>                 | 洋釀糖醋雞塊<br><small>雞肉X3+洋蔥-燒</small>        | 豬肉壽喜燒<br><br><small>大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮</small>     | 螞蟻上樹<br><br><small>洋蔥+粉絲+絞肉+木耳-炒</small>      | 青菜   | 冬瓜排骨湯<br><br><small>冬瓜+豬大骨+香菇</small>   |      | 5.3  | 2.5  | 2.4 | 2.5 | 731 |
| 24  | 一  | 芝麻飯<br><small>白米+芝麻</small>                  | 鐵路豬排X1<br><br><small>豬排X1-油</small>       | 鹹水凍腐雞<br><br><small>凍豆腐+雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+川耳-煮</small> | 紅藜麥<br>溫沙拉<br><br><small>馬鈴薯+玉米+紅藜麥-煮</small> | 青菜   | 蕃茄蛋花湯<br><br><small>蕃茄+雞蛋</small>       | 補助豆漿 | 5.3  | 2.5  | 2.3 | 2.5 | 729 |
| 25  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                      | 安東燒雞<br><small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮</small>        | 西魯肉<br><br><small>大白菜+豬肉絲+竹筍+金針菇+木耳-煮</small>   | 蒸蛋<br><br><small>雞蛋-蒸</small>                 | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br><br><small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small> |      | 5.1  | 2.4  | 2.4 | 2.5 | 710 |
| 26  | 三  | 小米飯<br><small>白米+小米</small>                  | 椰香咖哩肉片<br><small>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>     | 炒甜不辣<br><br>●甜不辣X3+白芝麻-炒                        | 蒟蒻海結<br><br><small>海帶結+蒟蒻-油</small>           | 青菜   | 玉米雞湯<br><br><small>玉米+雞骨+馬鈴薯</small>    |      | 5.4  | 2.3  | 2.3 | 2.4 | 716 |
| 27  | 四  | 台式<br>肉絲炒麵<br><small>麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇</small>   | 招牌四角腐X1<br><br><small>四角腐X1+香菇-油</small>  | 粉紅奶醬洋芋蛋<br><br><small>雞蛋+馬鈴薯+洋蔥+起司-炒</small>    | 花椰百匯<br><br><small>花椰菜+彩椒-煮</small>           | 青菜   | 薑絲海芽湯<br><br><small>海帶芽+薑絲</small>      |      | 5.3  | 2.5  | 2.3 | 2.5 | 729 |
| 蔬食日 |    |                                              |                                           |                                                 |                                               |      |                                         |      |      |      |     |     |     |
| 28  | 五  | 胚芽飯<br><small>白米+胚芽</small>                  | 肉骨茶燒肉<br><small>豬肉+高麗菜+枸杞-煮</small>       | 三杯米血糕<br><br>●米血糕+九層塔-煮                         | 筍香麵輪<br><br><small>竹筍+麵輪-煮</small>            | 青菜   | 大滷湯<br><br><small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small> |      | 5.4  | 2.4  | 2.3 | 2.5 | 728 |

PP本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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PP

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。