



統鮮美食 | 15年 | 0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)2999-0089



大豐國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)、陳茂庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀雜糧	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	貢丸關東煮 ●貢丸X1+油豆腐+米血糕+甜不辣-煮	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇	5.5	2.5	2.3	2.4	738
2	五	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	★鹹酥雞 雞肉X3-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	5.3	2.4	2.5	2.6	731
5	一	小米飯 白米+小米	泰式打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	★麥香雞 ●麥香雞X1-炸	蔥爆銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇	5.4	2.7	2.4	2.3	744
6	二	白醬雞茸義大利麵 麵+雞肉+玉米+洋葱	紐澳良 美式烤翅X1 三節翅X1-烤	蒸餃X2 ●蒸餃X2-蒸	鮮瓜鮑菇 鮮瓜+杏鮑菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.5	2.5	2.3	2.4	738
7	三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	海苔香鬆烘蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+油片絲	5.3	2.6	2.3	2.6	741
8	四	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋雞 雞肉X3+糖醋醬-燒	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚+蔥-炒	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	青菜	三絲湯 大白菜+豬大骨+時蔬	5.2	2.7	2.4	2.3	730
9	五	國慶連假										
12	一	玉米飯 白米+玉米	醃醃豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	雙色炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅藜麥-炒	青菜	大醬湯 豆腐+海帶+杏鮑菇	5.2	2.5	2.6	2.7	738
13	二	五穀飯 白米+五穀米	法式蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄+蘑菇-煮	芝香大溪干 大溪豆干+白芝麻-燒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+玉米	5.5	2.5	2.3	2.4	738
14	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	爆炒鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	日式照燒 雞肉丸X2 ●雞肉丸X2+柴魚片-燒	鮑菇時瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+油片絲+肉骨茶包	5.5	2.4	2.3	2.5	735
15	四	白飯 白米	年糕豆腐煲 豆腐+年糕+洋葱+豆皮+菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽	5.5	2.6	2.4	2.4	748
蔬食		白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米	白飯 白米
16	五	招牌肉絲 油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1-蒸	鴿蛋滷味 油豆腐+鴿蛋X1+海帶+杏鮑菇-油	香菇炒筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.3	2.4	2.5	2.6	731
19	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+川耳-煮	香濃咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱-炒	芙蓉鮮蔬 鮮瓜+金針菇+雞蛋-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.6	2.4	2.5	2.3	738
20	二	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	蜜汁甜不辣 ●甜不辣X3-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	5.5	2.5	2.3	2.5	743
21	三	小米飯 白米+小米	香蔥口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥-煮	西魯肉 白菜+豬肉絲+竹筍+香菇-煮	豆干四季 四季豆+豆干-炒	青菜	筍絲湯 筍絲+雞骨	5.4	2.5	2.4	2.4	734
22	四	蕃茄肉醬 捲捲麵 麵+蕃茄+豬絞肉+洋葱	黑胡椒大排X1 豬排X1-燒	★薯條X4 薯條X4-炸	香拌芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌	青菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+金針菇	5.3	2.5	2.3	2.6	733
23	五	白飯 白米	栗子燒雞 雞肉+菇+栗子+紅蘿蔔-煮	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+香菇-炒	鮑菇高麗 高麗菜+杏鮑菇+筍絲+桐花-炒	青菜	昆布湯 海帶+豬大骨+玉米粒	5.3	2.5	2.5	2.5	734
26	一	光復節連假										
27	二	香蒜肉茸 拌飯 白米+豬絞肉+玉米+蒜	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+香菇-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.5	2.5	2.3	2.4	738
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式泡菜雞 雞肉+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	海鮮卷X2 ●海鮮卷X2-烤	鮮蔬什錦 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	5.3	2.6	2.3	2.6	741
29	四	白飯 白米	紐奧良鮮魚 生鮮魚肉+馬鈴薯+洋葱-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+木耳-煮	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+油豆腐	5.6	2.4	2.5	2.3	738
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	雞肉筑前煮 雞肉+時蔬+筍絲-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	薑絲海帶 海帶屑+薑絲-炒	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+蕃茄	5.5	2.4	2.5	2.4	736

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◆