

TS 統鮮美食 114年9月菜單



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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚絲+芹菜-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.4	2.3	2.5	2.5	726
2	二	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	起司奶香 歐姆蛋 雞蛋+玉米+洋葱+奶粉+起司-炒	螞蟻上樹 洋葱+冬粉+豬肉+木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨		5.3	2.4	2.6	2.5	729
3	三	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉 豬肉片+大白菜+金針菇+香菇-煮	炒甜不辣 ●甜不辣+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		5.6	2.5	2.6	2.7	766
4	四	茄汁菇菇 炒飯 白米+菇+蕃茄+玉米	滷蛋X1 雞蛋-油	貢丸筑前煮 ●貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.5	2.5	726
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	鐵路豬排X1 豬排-油	鹹水雞 凍豆腐+雞肉+香菇+小黃瓜+川耳-煮	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+金針菇+紅蘿蔔		5.4	2.3	2.4	2.8	737
8	一	台式肉絲 炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	紐澳良 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	鴿蛋X1滷味 鴿蛋X1+油豆腐+香菇-煮	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+枸杞		5.4	2.3	2.5	2.5	726
9	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋葱-炒	★麥克雞塊X2 ●麥克雞塊X2-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.5	2.5	2.3	2.5	743
10	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙嗲乾鍋雞 雞肉+洋葱+彩椒-炒	宮廷醬年糕豬 高麗菜+年糕+豬肉絲+蔥-炒	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭香-炒	青菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋		5.3	2.3	2.4	2.6	721
11	四	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩+青豆-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		5.3	2.4	2.4	2.6	728
12	五	糙米飯 白米+糙米	韓式泡菜雞 雞肉+自製泡菜+金針菇-煮	田園玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜+木耳-炒	青菜	韓味大骨湯 白蘿蔔+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.3	2.3	733
15	一	白飯 白米	★叉燒肉條 豬肉切條X3-烤	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		5.4	2.3	2.5	2.5	726
16	二	白醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+玉米	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	蜜汁豆干 豆干+杏鮑菇-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.4	2.6	728
17	三	小米飯 白米+小米	薑汁燒肉 豬肉片+洋葱+金針菇+薑-燒	蝦球關東煮 ●米血糕+黑輪+蝦球X1+白蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+雞骨+香菇		5.4	2.5	2.3	2.3	727
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	五香豆包 豆包X1-油	西式炒蛋 雞蛋+洋葱+南瓜+巴西里-炒	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.3	2.5	2.4	2.5	731
19	五	白飯 白米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-滷	香鬆海鮮丸X2 ●海鮮丸X2-烤	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+九層塔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		5.4	2.5	2.5	2.6	745
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★虱目魚排X1 魚排X1-炸	蘿勒青醬豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-燉	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+玉米粒		5.3	2.3	2.5	2.5	719
23	二	白飯 白米	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋葱-炒	腰果玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	清炒時瓜 時瓜+川耳-煮	有機蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇		5.4	2.5	2.5	2.6	745
24	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	味噌湯 白蘿蔔+油豆腐+味噌		5.3	2.3	2.4	2.6	721
25	四	白飯 白米	咖哩洋芋 總匯 洋芋+洋葱+紅蘿蔔+菇-煮	柴魚蜜汁 年糕雞 雞肉+年糕+洋葱+白芝麻-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-煮	青菜	高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋		5.3	2.6	2.5	2.6	746
26	五	黃金粟香 炊飯 白米+豬肉+南瓜+栗子	烤雞排X1 雞排X1-烤	燒賣X2 ●燒賣X2-蒸	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		5.3	2.6	2.5	2.6	746
29	一	~~ 教師節補假一天 ~~											
30	二	白飯 白米	豆瓣豆腐魚 魚丁+豆腐+絞肉-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	玉米甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		5.4	2.5	2.3	2.3	727

※ 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

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。