



統鮮美食115年2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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
23	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		5.4	2.5	2.2	2.4	808
24	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	年糕燒雞 <small>雞肉+年糕+時蔬-煮</small>	壽喜燒 <small>大白菜+板豆腐+豬肉+金針菇-煮</small>	★薯球X4 <small>●薯球X4-炸</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		5.3	2.6	2.3	2.5	736
25	三	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	燕餃滷味 <small>●燕餃X1+甜不辣+豆干+紅蘿蔔-滷</small>	黃芽海絲 <small>黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+雞骨+薑絲</small>		5.2	2.5	2.3	2.6	726
26	四	經典肉絲炒麵 <small>油麵+高麗菜+豬肉絲+香菇</small>	醬燒豆包X1 <small>豆包X1+香菇-滷</small>	甜蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	茼蒿西蘭花 <small>花椰菜+茼蒿-炒</small>	青菜	肉骨茶排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+金針菇</small>		5.3	2.5	2.2	2.6	731
27	五	和平紀念日 調整放假一天											

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

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收