



統鮮美食 | 15年05月菜單

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)29



金龍國小

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：洪雅瑛(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、湯家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日	上午	下午	晚餐	熱量
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	*麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	*味噌湯 豆腐+洋葱+金針菇	水果	5.5	2.4	2.5	2.4	736
5	二	白飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+蕃茄-燒	*肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉+香菇+洋葱+蔥-煮	針菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		5.4	2.5	2.4	2.5	738
6	三	*蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+金針菇+香菇-燒	*腰果三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	*金針雞湯 金針花+雞骨+黃豆芽		5.4	2.7	2.4	2.3	744
7	四	白飯 白米	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	韓式泡菜年糕 自製泡菜+年糕+洋葱+紅蘿蔔+蔥-炒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
8	五	*粉紅醬 雞肉麵 麵+雞肉+玉米+時蔬	里肌豬排X1 豬排X1-油	*雙薯烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+洋葱-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	*巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		5.3	2.6	2.3	2.6	741
11	一	~歡樂校慶補假一天~祝金龍國小生日快樂~											
12	二	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒里肌肉條 豬肉切條X4-炸	*蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	*味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	734
13	三	白飯 白米	香酥嫩汁雞排X1 雞排X1-烤	*沙茶燴三鮮 竹筍+豬肉+杏鮑菇+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		5.2	2.5	2.6	2.7	738
14	四	*芝麻飯 白米+芝麻	爆炒肉柳 豬肉+洋葱+蔥-燒	*愛心起司燒X1 愛心起司燒X1+黑輪+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	*鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	*蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	日式咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	蔥爆豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	*蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
18	一	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	*玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	*芝香條豆 條豆+白芝麻-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇	水果	5.5	2.6	2.4	2.4	748
19	二	小米飯 白米+小米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮	*拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋葱-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	*蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇		5.4	2.5	2.2	2.5	733
20	三	白飯 白米	義式蕃茄慢燉豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-燉	*香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-燒	*脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	履歷蔬菜	金菇雞湯 金針菇+雞骨+海帶芽		5.6	2.4	2.5	2.3	738
21	四	*奶香 白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米+洋葱+紅蘿蔔	燒烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	薯條X4 薯條X4-炸	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	*韓味大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
22	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱+小黃瓜-燒	*蒸蛋 雞蛋-蒸	*開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷蔬菜	*酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		5.4	2.5	2.4	2.4	734
25	一	古早味 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+乾香菇+時蔬	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄+彩椒-燒	*香滷四角腐X1 四角油豆腐X1+香菇-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片		5.3	2.5	2.3	2.6	733
26	二	白飯 白米	*蔭冬瓜鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔭冬瓜+蔥-燒	*照燒雞肉丸X1 豆干+雞肉丸X1+時蔬-燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄	水果	5.3	2.6	2.5	2.4	737
27	三	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	芹香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+馬鈴薯		5.4	2.5	2.5	2.4	736
28	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	*蒲燒甜不辣X3 甜不辣X3+白芝麻-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	*冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+油豆腐	豆漿	5.6	2.4	2.5	2.3	738
29	五	*大麥飯 白米+大麥	黑胡椒雞排X1 雞排X1-燒	*蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731

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

◆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◆