

TS 統鮮美食 | 15年 | 1月菜單 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：洪雅瑋(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)施佳麟(營養字第12425號)

本公司使用的豬肉產地為台灣

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)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附 配	全 日 膳 食	蛋 白 質	熱 量		
2	一	拿坡里肉醬 義式麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米+洋蔥	烤雞排X1 雞排X1-烤	*蒜炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米粒		5.6	2.4	2.5	2.3	738
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	*黑糖滷味 豆干+油豆腐+玉米筍+蓮藕-滷	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	有機 蔬菜	*味噌湯 海帶芽+金針菇+柴魚片	水果	5.5	2.4	2.5	2.4	736
4	三	*燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	*腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.4	2.5	2.4	2.5	738
5	四	白飯 白米	★ 黃金魚排X1 虱目魚排X1-炸	*洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	肉末粉絲 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	履歷 蔬菜	*巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	五	地瓜飯 白米+地瓜	紅蔥油雞 雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥-燒	*泡菜豬肉鍋 豆腐+自製韓式泡菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	芹香海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.3	2.4	2.5	2.6	731
9	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	香濃 咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	*翡翠炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+油菜-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+金針菇		5.4	2.7	2.4	2.3	744
10	二	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	*拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
11	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油鹽麩肉片 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	履歷 蔬菜	*大醬湯 豆腐+海帶芽+赤味噌		5.3	2.6	2.3	2.6	741
12	四	肉絲 蛋炒飯 白米+時蔬+豬肉絲	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	碧綠 西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.2	2.7	2.4	2.3	730
13	五	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+香菇-煮	*蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	燒烤醬玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	昆布雞湯 海帶片+雞骨+杏鮑菇		5.3	2.5	2.5	2.5	734
16	一	玉米飯 白米+玉米	栗子煨雞 雞肉+麵輪+栗子+蔥-煮	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	*芙蓉時瓜 時瓜+雞蛋+金針菇-炒	履歷 蔬菜	*味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.6	2.7	738
17	二	白醬雞肉 捲捲麵 麵+雞肉+玉米+洋蔥	香滷豬排X1 豬排X1-油	★ 薯球X3 薯球-炸	木耳花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	*法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	*親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇-煮	*回鍋肉 豆干+豬肉+蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
19	四	白飯 白米	紅咖哩燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	*玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷 蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+香菇+杏鮑菇		5.5	2.6	2.4	2.4	748
20	五	*五穀飯 白米+五穀米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	*豬肉壽喜燒 大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮	*乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.2	2.5	733
23	一	台式 什錦炒麵 麵+時蔬+豬肉絲	*芝香 烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	*海鮮丸X2 海鮮丸X2-烤	南瓜津白 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+海帶		5.6	2.4	2.5	2.3	738
24	二	白飯 白米	*三杯鮮魚 生鮮魚塊+豆腐+九層塔-燒	*蒸蛋 雞蛋-蒸	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆+紅藜麥-煮	有機 蔬菜	金菇排骨湯 金針花+豬大骨+金針菇	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
25	三	小米飯 白米+小米	*孜然肉柳 豬肉柳+豆干+蔥-炒	*綜合關東煮 米血糕+白蘿蔔+黑輪+魚卵捲-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		5.4	2.5	2.4	2.4	734
26	四	白飯 白米	★卡拉雞排X1 雞排X1-炸	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	花椰百匯 花椰菜+鵝蛋-煮	履歷 蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	補助豆漿 5.3 2.5 2.3 2.6 733					
27	五	紫米飯 白米+紫米	蘿勒青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-燉	田園三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	熱炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+雞骨+黃豆芽		5.3	2.5	2.3	2.6	733
30	一	白飯 白米	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	*菜脯炒蛋 雞蛋+洋蔥+菜脯+蔥-炒	螞蟥上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷 蔬菜	*大滷湯 豆腐+竹筍+木耳		5.3	2.5	2.6	2.7	745

*表示含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉅質之穀物及其製品、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 ★表示油炸食品
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