



統鮮美食

115年8-9月菜單



本店補原料
原產地 臺灣

金龍國小

*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	豆魚肉	蔬菜	油類	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	*關東煮 白蘿蔔+半面筋+甜不辣+竹輪+玉米-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	*味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.4	2.5	2.4	2.3	729
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	*甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	*豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	金粒四季 四季豆+玉米-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		5.3	2.6	2.3	2.5	736
3	四	拿波里肉醬螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	醬燒豬排X1 豬排X1-油	*滷蛋X1 雞蛋-油	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	*巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.2	2.7	2.4	2.4	735
4	五	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋雞 雞肉X4-燒	*三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	*鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+豆皮		5.3	2.5	2.5	2.5	734
7	一	*五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉	*濃湯雞粒豆腐 豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		5.2	2.5	2.6	2.6	734
8	二	白飯 白米	醍醐燉雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	*蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	*柴魚年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+柴魚-炒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米		5.5	2.4	2.3	2.5	735
10	四	什錦蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	菲力雞排X1 雞排X1-燒	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	*味噌湯 豆腐+金針菇+洋蔥		5.2	2.6	2.4	2.4	727
11	五	糙米飯 白米+糙米	* 避風塘魚塊 生鮮魚丁+油豆腐+蒜-炸	羅勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		5.4	2.5	2.2	2.5	733
14	一	粉紅醬雞茸義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	照燒雞排X1 雞排X1-油	薯球X4 薯球X4-炸	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	*玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.5	2.4	743
15	二	白飯 白米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮	*愛心起司燒X1 起司燒X1+白蘿蔔+竹輪+魚卵捲-煮	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	*蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥-煮	*腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.4	2.5	2.4	2.5	738
17	四	五穀飯 白米+五穀米	*蒲燒魚排X1 蒲燒魚-蒸	*洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		5.3	2.5	2.3	2.5	729
18	五	胚芽飯 白米+胚芽	*起司奶香燉雞 雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆-煮	*肉絲什錦小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨		5.3	2.6	2.5	2.4	737
21	一	*芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	檸香雞柳條X2 雞柳條X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		5.6	2.4	2.5	2.6	752
22	二	*日式豚肉烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	炸香雞排X1 雞排X1-炸	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	*蛋香豆薯 豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
23	三	白飯 白米	醬鳳梨燉肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	*和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	青菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.4	722
24	四	糙米飯 白米+糙米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+魚露-煮	*燴三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	*味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	補助豆漿	5.3	2.5	2.3	2.4	724
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	小米飯 白米+小米	蒜泥白肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜-燒	*滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	*洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	水果	5.3	2.6	2.5	2.4	737
30	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	香滷雞翅X1 三節雞翅X1-油	*玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+豆腐塔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		5.4	2.6	2.5	2.3	739
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													

♥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