



統鮮美食 | 14年06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)2999-8811



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：洪雅婷(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳怡萱(營養字第12310號)、莊舒晴(營養字第012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	水果	油	鹽	糖	熱量				
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	麥香雞堡 麥香雞堡X1-烤	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.6	2.4	2.5	2.3	738				
3	二	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬+蘑菇	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-烤	蒸餃 蒸餃X2-蒸	川耳時瓜 時瓜+川耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+時蔬		5.5	2.4	2.5	2.4	736				
4	三	白飯 白米	黑胡椒鐵板肉柳 豬肉+時蔬-炒	鹹水雞 百頁+雞肉+時蔬-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	738				
5	四	地瓜飯 白米+地瓜	酸甜果香 骰子雞 雞肉X3+百香果-燒	肉燥嫩腐 嫩豆腐+豬肉+時蔬-煮	韭菜銀芽 綠豆芽+時蔬+韭菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 時蔬+豬大骨		5.5	2.5	2.3	2.4	738				
6	五	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+時蔬-油	甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.3	2.4	2.5	2.6	731				
9	一	小米飯 白米+小米	雞肉南蠻漬 雞肉+芝麻-燒	日式薑汁燒肉 洋蔥+豬肉+時蔬-煮	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		5.4	2.7	2.4	2.3	744				
10	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜 咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	避風塘炒雞 雞肉+時蔬-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738				
11	三	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	蝦皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+時蔬	水果	5.3	2.6	2.3	2.6	741				
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽肉柳 豬肉+時蔬-炒	春川 起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+時蔬+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-油	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.2	2.7	2.4	2.3	730				
13	五	白飯 白米	炸雞排 雞排X1-炸	貢丸烏龍滷味 貢丸X1+豆干+油豆腐+時蔬-油	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+時蔬		5.3	2.5	2.5	2.5	734				
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋肉片 豬肉片+時蔬-煮	黃金雞柳條 檸檬雞柳條X2-烤	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷蔬菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+時蔬		5.2	2.5	2.6	2.7	738				
17	二	白飯 白米	豉汁鮮魚 生鮮魚肉+豆腐-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜白菜 大白菜+金瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+時蔬		5.5	2.5	2.3	2.4	738				
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-燒	蝦球關東煮 蝦球X1+黑輪+竹輪+油豆腐+玉米-煮	清炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片	水果	5.5	2.4	2.3	2.1	717				
19	四	香鬆野菜 雞肉炊飯 白米+雞肉+時蔬+香鬆	菲力雞排 雞排X1-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	油腐排骨湯 油豆腐+時蔬+豬大骨		5.5	2.6	2.4	2.4	748				
20	五	白飯 白米	筍香肉柳 豬肉柳+竹筍-炒	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+時蔬+腰果-炒	紅蔥芽菜 黃豆芽+時蔬-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5	733				
23	一	白飯 白米	芝香蜜汁雞 雞肉+時蔬+白芝麻-炒	西魯肉 大白菜+豬肉+豆皮+雞蛋+時蔬-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	履歷蔬菜	大麥排骨湯 洋芋+豬大骨+大麥		5.6	2.4	2.5	2.3	738				
24	二	小米飯 白米+小米	醍醐滷肉 豬肉+時蔬-油	蒜香甜不辣 甜不辣X3+時蔬-炒	三色高麗 高麗菜+時蔬+玉米-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		5.5	2.5	2.3	2.5	743				
25	三	胚芽飯 白米+胚芽	醬燒雞丁 雞肉X3-燒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	熱炒筍片 竹筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬	水果	5.4	2.5	2.4	2.4	734				
26	四	台式 炒米粉 米粉+豬肉+時蔬	脆皮豬排 豬排X1-炸	蒜蓉干丁 豆干+時蔬-炒	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨	補助豆漿					5.3	2.5	2.3	2.6	733
27	五	白飯 白米	十三香燒雞 雞肉+百頁+時蔬-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	開陽時瓜 時瓜+時蔬+蝦米-煮	履歷蔬菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+時蔬		5.3	2.6	2.5	2.4	737				

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

◆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呢◆