

T8 統鮮美食 108年9月菜單 白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製 廚藝師：林子芸(營養字第8322號)
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	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
16	一	大麥飯	蒲燒鯛魚 鯛魚排-蒸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋-炒	三色玉米 玉米+毛豆+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黃瓜鮮蔬湯 大黃瓜+菇+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.6	731
17	二	白飯	筍香燒肉 豬肉+竹筍-滷	照燒天婦羅 天婦羅+洋蔥+韭菜-炒	雞丁花椰 花椰菜+雞丁-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海帶芽	水果	5.4	2.2	2.6	2.4	761
18	三	紫米飯	洋蔥雞肉燒 雞肉+洋蔥+柴魚+雞蛋-煮	貢丸滷味 貢丸+貢丸+肉羹+竹輪-煮	翠玉蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+液蛋		5.4	2.6	2.2	2.4	736
19	四	胚芽飯	叉燒肉 叉燒肉x4-烤	咖哩洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	清炒鮮筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		5.5	2.2	2.2	2.3	709
20	五	焗烤肉醬 義大利麵 豬肉+番茄+起司+玉米	美式雞腿 雞腿x1-炸	茶葉蛋 雞蛋x1-煮	什錦銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔬菜-炒	有機蔬菜	白菜三絲湯 白菜+蔬菜	水果	5.4	2.5	2.3	2.7	790
23	一	五穀飯	韓式泡菜肉 豬肉+洋蔥+泡菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜-煮	認證蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+液蛋		5.3	2.4	2.5	2.6	731
24	二	海苔香鬆 蛋炒飯 海苔香鬆+雞蛋+白米-炒	烤雞翅 雞翅x1-烤	地瓜薯條 地瓜薯條-炸	雙色花椰 花椰菜-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	水果	5.5	2.4	2.6	2.7	797
25	三	燕麥飯	香滷豬排 豬排x1-滷	五彩雞茸 玉米+豆薯+洋蔥+雞肉+紅蘿蔔-炒	木耳絲瓜 木耳+絲瓜+麵疙瘩-煮	認證蔬菜	羅宋湯 洋蔥+洋芋+蕃茄		5.3	2.7	2.6	2.6	756
26	四	紫米飯	香滷翅小腿 翅小腿x2-滷	金瓜蝦仁豆腐 豆腐+南瓜+蝦仁-煮	香菇高麗 高麗菜+香菇-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+洋蔥仁+排骨		5.4	2.5	2.4	2.5	738
27	五	白飯	青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+菇	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	771
30	一	小米飯	泰式檸檬雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜+彩椒-煮	沙嗲肉醬 白蘿蔔+豬肉+洋蔥+青豆仁-煮	酸菜豆干 豆干+酸菜+毛豆-煮	認證蔬菜	玉米排骨湯 高麗菜+玉米粒+排骨		5.5	2.5	2.4	2.3	736

* * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 * *

～護眼小知識～

欲窮千里目，一起來愛護：

具有保護眼睛成分的食物，多為橘黃色及深綠色蔬菜，例如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜、綠花椰等；其含有的葉黃素、玉米黃素，由於人體內無法自行合成，必須從飲食中獲得，所以千萬不要挑食哦！