

# 統鮮美食108年10月菜單 白雲國小

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：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)2999-0089

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	二	糙米飯 白米糙米	蜜汁肉片 肉片+洋葱-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	黃瓜燒雞 黃瓜+雞肉-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	5.4	2.7	2.2	2.3	784
2	三	大麥飯 白米+洋薏仁	起司雞丁 雞肉+大白菜+洋葱+起司-煮	醬燒魚條 魚條+2+洋葱-燒	蒜香花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蒜-炒	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5.3	2.7	2.6	2.6	756
3	四	白飯 白米	醋溜排骨 肉角+洋葱-燒	海鮮炒筍 筍片+魷魚+蝦仁-炒	雞絲黃芽 黃豆芽+雞肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+洋葱+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.5	745
4	五	青醬雞肉 義大利麵 麵-雞肉+洋葱	滷翅小腿 翅小腿x2-滷	可樂餅 可樂餅x2-炸	海帶三絲 海帶+豆干絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排	水果	5.1	2.4	2.5	2.6	762
5	六	燕麥飯 白米燕麥	沙茶肉柳 豬肉柳-豆干-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	扁魚白菜 大白菜+香菇+扁魚-煮	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍+鮮菇	水果	5.3	2.5	2.2	2.2	758
7	一	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉x4-炸	塔香肉燥貢丸 豆干+貢丸x1+豬肉+九層塔-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋		5.3	2.5	2.2	2.6	731
8	二	蕎麥飯 白米蕎麥	焗烤咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+起司-烤	蒲燒鯛魚 鯛魚排x1-蒸	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+雞蛋+紅蘿蔔-煮	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	783
9	三	日式醬燒拌飯 白米+豬肉+高麗菜+洋葱	脆皮雞肉捲 雞肉捲x1-烤	菜圃炒蛋 雞蛋+菜圃-炒	脆炒四季 洋芋+四季豆-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包-煮		5.3	2.3	2.4	2.3	707
14	一	地瓜飯 白米地瓜	三杯肉片 肉片+蒜+九層塔-煮	玉米豆腐蝦球 豆腐+玉米+蝦球x2-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇-炒	認證蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+蔬菜-煮		5.5	2.5	2.4	2.3	736
15	二	古早味香菇油飯 白米+糙米+香菇+豬肉	脆皮雞腿 雞腿x1-炸	蔥爆肉絲 豬肉+豆干+蔥-炒	彩繪高麗 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋葱+金針菇+味噌-煮	水果	5.3	2.5	2.2	2.6	776
16	三	蕎麥飯 白米蕎麥	高昇排骨 肉角+洋葱+紅蘿蔔-煮	香蔥百頁雞 百頁+雞肉-炒	奶香洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	認證蔬菜	高山金針湯 樟茶+金針花+海芽-煮		5.5	2.7	2.6	2.6	770
17	四	白飯 白米	菲力雞排 雞排x1-燒	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋葱-炒	爆皮白菜 白菜+爆皮+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+湯排+薑絲-煮		5.2	2.5	2.5	2.4	722
18	五	海苔香鬆飯 白米海苔香鬆	叉燒肉 豬肉x4-燒	卡菲醬燒雞 馬鈴薯+雞肉+卡菲醬-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+木耳-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+海帶-煮	水果	5.4	2.6	2.5	2.4	789
21	一	胚芽飯 白米胚芽	蘑菇醬燉雞 雞肉+洋葱+蘑菇醬-煮	鴿蛋滷味 油豆腐+鴿蛋+白蘿蔔-滷	玉米高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	認證蔬菜	味噌海芽湯 海芽+豆腐+味噌-煮		5.4	2.6	2.4	2.3	737
22	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋葱+蔥-煮	杏片蜜糖雞 雞肉+地瓜+杏仁片-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+薏仁-煮	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	783
23	三	小米飯 白米小米	香滷雞翅 雞翅x1-滷	肉燥炒蛋 雞蛋+豬肉+洋葱-炒	脆炒黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排-煮		5.3	2.5	2.2	2.3	717
24	四	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+洋葱-燒	咖哩洋芋雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	花生海帶 海帶片+花生-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		5.6	2.5	2.4	2.3	743
25	五	番茄海鮮義大利麵 麵蝦仁+洋葱+蕃茄+青豆仁	碳烤香雞腿 雞腿x1-烤	三角薯餅 薯餅x2-炸	雞汁豆芽 豆芽菜+雞汁+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+洋葱+湯排-煮	水果	5.2	2.3	2.3	2.5	752
28	一	糙米飯 白米糙米	洋芋燉肉 豬肉+洋芋-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芹香豆干 豆干+芹菜-炒	認證蔬菜	紫菜金菇湯 金針菇+海芽-煮		5.5	2.6	2.2	2.4	743
29	二	雞粒炒飯 白米雞肉玉米粒	蜜汁烤雞排 雞排x1-烤	黃金柳葉魚 柳葉魚x2-炸	客家冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	有機蔬菜	香菇高麗湯 高麗菜+香菇-煮	水果	5.3	2.6	2.3	2.7	790
30	三	胚芽飯 白米胚芽	沙嗲肉片 豬肉+洋葱+豆芽菜+芹菜-炒	玉米蒸蛋 玉米+雞蛋-蒸	豆薯四季 四季豆+豆薯-煮	認證蔬菜	羅宋湯 洋葱+洋芋+蕃茄-煮		5.5	2.4	2.3	2.4	731
31	四	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮(不辣)	金沙鮮筍 竹筍+雞蛋黃-炒	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉+豬肉+蔬菜		5.4	2.6	2.4	2.5	746

\* \* \* 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 \* \* \*