



統鮮美食 | 08年12月菜單 | 白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆 營養師：林子芸(營養字第8322)
地址：新北市二重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2499-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	焗烤茄汁肉醬螺旋麵 <small>麵+豬肉+番茄+玉米</small>	脆皮雞腿 <small>雞腿x1-炸</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+毛豆-炒</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+爆皮-煮</small>	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+芹菜+湯排</small>		5.2	2.6	2.4	2.7	741
3	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	烤雞翅 <small>雞翅x1-烤</small>	海帶三絲 <small>海帶+紅蘿蔔+芹菜-煮</small>	有機青菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+金針菇+味噌</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.5	774
4	三	海苔香鬆飯 <small>海苔香鬆+白米</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮</small>	醬燒蜜汁豬排 <small>豬排x1-燒</small>	豆捲花椰 <small>花椰+豆皮-炒</small>	產銷履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍+湯排</small>		5.3	2.6	2.2	2.5	734
5	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	蠔油鮮菇肉柳 <small>豬肉+金針菇+香菇-煮</small>	雞肉丸 <small>雞肉丸x2+豆干+洋蔥-燒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+-炒</small>	有機青菜	蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯+蘑菇</small>		5.5	2.5	2.4	2.3	736
6	五	白飯 <small>白米</small>	椒麻雞 <small>雞肉+蕃茄+洋蔥+彩椒-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔬菜-蒸</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	有機青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+湯排+薑絲</small>	水果	5.2	2.4	2.3	2.3	750
9	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜+胚芽米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+筍干+梅干菜-煮</small>	甜不辣 <small>甜不辣x3+蔬菜-炒</small>	結頭雞丁 <small>結頭菜+雞肉-炒</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		5.6	2.5	2.4	2.4	748
10	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	麻油雞 <small>雞肉+杏鮑菇+麻油-煮</small>	香蔥菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機青菜	酸辣清湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	5.2	2.4	2.3	2.5	759
11	三	白飯 <small>白米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉+洋蔥+蔥-炒</small>	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚x1-烤</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜+薑燒+枸杞-煮</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>高麗菜+雞骨+肉骨茶包</small>		5.2	2.6	2.4	2.5	732
12	四	香菇肉絲油飯 <small>白米+糯米+豬肉絲+香菇</small>	雞排 <small>雞排x1-烤</small>	鳥蛋綜合滷味 <small>油豆腐+紅蘿蔔+鵝蛋-滷</small>	肉絲四季 <small>馬鈴薯+四季豆+肉絲-炒</small>	有機青菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+湯排</small>		5.3	2.4	2.3	2.4	717
13	五	白飯 <small>白米</small>	香干滷肉 <small>豬肉+豆干-煮</small>	鹹酥雞 <small>雞肉x3-炸</small>	泡菜粉絲 <small>冬粉+韓式泡菜-煮</small>	有機青菜	關東煮 <small>蘿蔔+玉米段+海帶</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.7	797
16	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	炸雞腿 <small>雞腿x1-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮</small>	肉柳海根 <small>海帶根+豬肉-炒</small>	產銷履歷	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+湯排</small>		5.2	2.4	2.4	2.7	726
17	二	焗烤青醬雞肉義大利麵 <small>麵+雞肉+玉米+青醬(花生)</small>	叉燒肉條 <small>豬肉條x4-燒</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸x2-蒸</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰+蒟蒻-煮</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋</small>	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	771
18	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	照燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇-煮</small>	產銷履歷	竹筍湯 <small>竹筍+湯排</small>		5.2	2.4	2.3	2.4	710
19	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒豬排 <small>豬排x1-燒</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜-煮</small>	什錦銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>		5.2	2.6	2.2	2.5	727
20	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	芝香蜜汁燒雞 <small>雞肉+洋蔥+芝麻-燒</small>	咖哩肉醬 <small>絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+青豆-煮</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+豆皮-炒</small>	有機青菜	冬至鹹湯圓 <small>高麗菜+豬肉絲+白湯圓</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	783
23	一	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-煮</small>	香雞排 <small>雞排x1-燒</small>	彩繪鮮菇 <small>白花椰+香菇-煮</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋</small>		5.2	2.6	2.2	2.5	727
24	二	白醬燉雞飯 <small>白米+雞肉+玉米+紅蘿蔔</small>	小雞腿 <small>翅小腿x2-烤</small>	薯球 <small>薯球x5-炸</small>	紅仁脆筍 <small>竹筍+紅蘿蔔-炒</small>	有機青菜	昆布排骨湯 <small>海帶片+紅蘿蔔+湯排</small>	水果	5.6	2.2	2.4	2.7	784
25	三	白飯 <small>白米</small>	蘑菇醬燒豬 <small>豬肉+杏鮑菇+洋蔥+蘑菇-煮</small>	奶香丸子 <small>奶香丸子x1+南瓜+地瓜+毛豆-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	產銷履歷	金針雞湯 <small>金針花+雞骨</small>		5.2	2.6	2.4	2.5	732
26	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	檸檬雞 <small>雞肉+彩椒+西芹-煮</small>	紹子肉醬豆腐 <small>豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮</small>	結頭四季 <small>結頭菜+四季豆-炒</small>	有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋</small>		5.2	2.4	2.5	2.4	715
27	五	肉鬆飯 <small>白米+肉鬆</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+金針菇+薑-煮</small>	紅仁炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	鐵板洋芋 <small>馬鈴薯+香菇-炒</small>	有機青菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+雞骨</small>	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	762
校慶補假一天													
31	二	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	豆豉鮮魚 <small>魚丁+豆腐+豆豉-煮</small>	杏片蜜糖雞 <small>地瓜+雞肉+杏仁片-燒</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	有機青菜	味噌菇菇湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	776

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

每一種蔬菜都一樣營養嗎？深綠色蔬菜（如菠菜）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔！