

78統鮮美食109年1+2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)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀	豆	蔬	油	熱
2	四	沙茶肉絲 蛋炒飯 白米、豬肉、雞蛋	脆皮小雞腿 翅小雞x2-炸	茶葉蛋 雞蛋x1-滷	花生海帶 海帶片+花生-滷	有機 青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		5.2	2.4	2.4	2.7	726
3	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁燒肉 豬肉+洋蔥+芝麻-炒	咖哩雞燜冬粉 冬粉+高麗菜+雞肉+紅蘿蔔-炒	貢丸黃瓜 黃瓜+貢丸片+紅蘿蔔-煮	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
6	一	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇+麻油-煮	烤肉醬干絲 豆干絲+洋蔥+芝麻-炒	多彩四季 玉米+四季豆+雞蛋白+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 白菜+冬粉+豬肉+榨菜		5.3	2.4	2.2	2.5	719
7	二	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+番茄+豬肉+洋蔥+玉米	豬排 豬排-燒	地瓜球 地瓜球x4-炸	脆炒高麗 高麗菜+木耳+玉米筍-炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.2	2.4	2.7	732
8	三	白飯 白米	黃瓜燒雞 雞肉+鳳梨+小黃瓜-燒	砂鍋肉片 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+豆皮捲-煮	彩蔬結頭 結頭菜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷 履歷	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		5.2	2.4	2.3	2.3	705
9	四	大麥飯 白米+大麥	瓜仔蒸肉餅 豬肉+豆腐+南瓜+洋蔥+蔥-蒸	茄汁雞蛋豆腐 豆腐+雞蛋+番茄+洋蔥-煮	雞絲豆芽 豆芽菜+雞絲+木耳-炒	有機 青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑		5.0	2.5	2.4	2.4	706
10	五	白飯 白米	三杯鮮魚 魚丁+杏鮑菇+九層塔-煮	玉米雞 玉米+雞肉+毛豆+紅蘿蔔-炒	香菇白花 白花菜+香菇+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜+菇+湯排+肉骨茶包	水果	5.2	2.4	2.3	2.5	714
13	一	小米飯 白米+小米	蒜香里肌肉條 豬肉條x4-烤	鴿蛋百頁 白蘿蔔+鴿蛋+百頁+紅蘿蔔-煮	沙嗲薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	產銷 履歷	結頭菜湯 結頭菜+白木耳+菇		5.2	2.6	2.4	2.5	732
14	二	香蔥 雞絲肉飯 白飯+雞肉絲+雞油	卡啦雞腿 雞腿x1-炸	餡餅 餡餅x2-烤	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	有機 青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+蔥+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.4	2.3	2.7	730
15	三	白飯 白米	白菜豚肉片 豬肉+白菜+紅蘿蔔-炒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	產銷 履歷	麵線羹 麵線+筍絲+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.3	2.3	2.4	723
16	四	糙米飯 白米+糙米	烤雞排 雞排x1-烤	焗烤洋芋燉肉 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+起司-烤	香菇筍茸 筍茸+香菇+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+菇+湯排		5.2	2.4	2.4	2.6	721
17	五	玉米飯 白米+玉米	粉蒸芋頭排骨 豬肉+芋頭+地瓜-蒸	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+芹菜+紅蘿蔔-煮	鮮蔬冬粉 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	刈菜雞湯 刈菜+朴菜+薑+雞骨	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
2月													
11	二	胚芽飯 白米+胚芽米	肉燥貢丸 貢丸x2+豆干+豬肉+洋蔥-滷	糖醋醬雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	玉米雞茸湯 玉米+雞蛋白+雞肉	水果	5.2	2.4	2.3	2.4	710
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒肉片 豬肉+洋蔥+金針菇-燒	蜜汁雞 地瓜+雞肉+蒜-燒	蒜香四季 豆腐+四季豆-炒	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+雞骨+芹菜		5.2	2.5	2.2	2.5	719
13	四	白飯 白米	滷雞腿 雞腿x1-滷	咖哩洋芋豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.2	2.6	2.3	2.4	725
14	五	古早味 肉燥炒麵 麵+豬肉+高麗菜+紅蘿蔔	香酥豬排 豬排x1-炸	燒賣 燒賣x2-蒸	雞丁海帶 雞肉+海帶-煮	有機 青菜	日式豚骨湯 高麗菜+洋蔥+鮑魚	水果	5.2	2.7	2.2	2.7	743
17	一	白飯 白米	粉絲年糕燉雞 雞肉+冬粉+年糕+洋蔥+蔥-煮	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜+蔥花-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+木耳-煮	產銷 履歷	味噌金菇湯 金針菇+洋蔥+海帶芽		5.6	2.2	2.4	2.4	725
18	二	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+玉米	脆皮雞排 雞排x1-炸	烤地瓜薯條 地瓜薯條x4-烤	紅絲高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	水果	5.4	2.3	2.4	2.7	732
19	三	小米飯 白米+小米	瓜仔雞 雞肉+豆腐+南瓜-煮	炒鹹豬肉 豆干+豬肉+鹹豬肉+木耳-炒	脆炒雙花 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷 履歷	關東煮湯 玉米+油豆腐+海帶		5.2	2.4	2.5	2.4	715
20	四	白飯 白米	叉燒豬肉條 豬肉條x4-烤	洋芋黃金魚球 馬鈴薯+魚蛋x2+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+柴魚-煮	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍		5.3	2.3	2.4	2.3	707
21	五	大麥飯 白米+大麥	雞肉捲 雞肉捲x1-烤	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	扁魚白菜 白菜+木耳+扁魚-煮	有機 青菜	客家米粉湯 粗米粉+豬肉+高麗菜+芋頭	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	717
24	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	味噌蘿蔔燉肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	麻油米血糕 米血糕+杏鮑菇+九層塔+麻油-煮	季豆嫩雞 雞肉+四季豆+玉米-煮	產銷 履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		5.3	2.3	2.2	2.5	711
25	二	胚芽飯 白米+胚芽米	豆豉燒雞 雞肉+豆腐+豆豉+洋蔥-煮	玉米肉茸 玉米+毛豆+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	黃芽三絲 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	野菜昆布湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	水果	5.3	2.4	2.2	2.3	710
26	三	白飯 白米	京醬燒肉絲 豬肉+洋蔥-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛x1-蒸	香菇結頭 結頭菜+香菇-炒	產銷 履歷	金針雞湯 金針花+雞骨		5.2	2.5	2.2	2.3	710
27	四	玉米飯 白米+玉米	高麗菜雞 雞肉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔥花炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥花-炒	薑絲海根 海帶根+西洋芹+薑-煮	有機 青菜	番茄羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+湯排		5.2	2.5	2.3	2.4	717