



# 統鮮美食

109年5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	全粉	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	胚芽飯 胚芽+白米	泡菜肉片 豬肉+大白菜+韓式泡菜-煮(不辣)	香菇燒雞 白蘿蔔+雞肉+香菇-滷	熱炒干絲 白干絲+彩椒+蔥-炒	有機蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞肉+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	1.8	2.3	700
4	一	燕麥飯 燕麥+白米	蜜汁腰果雞 雞肉+小黃瓜+彩椒+腰果-煮	蕃茄洋蔥炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	脆炒洋芋 馬鈴薯+洋香菜-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+湯排		5.5	2.3	1.9	2.5	718
5	二	玉米飯 玉米+白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1-蒸	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	水果	5.3	2.5	2.0	2.3	712
6	三	白飯 白米	甜蔥燒雞 雞肉+洋蔥+青椒-燒	塔香肉醬 豆干+豬肉+洋蔥+九層塔-煮	紅仁花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	筍香排骨湯 筍+香菇+湯排		5.0	2.4	2.2	2.4	693
7	四	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+菇+玉米+紅蘿蔔	滷豬排 豬排X1-滷	薯餅 三角薯餅X2-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉+木耳		5.3	2.3	2.1	2.8	722
8	五	大麥飯 大麥+白米	紅麴炒雞 雞肉+小黃瓜+薑+紅糟醬-炒	柴魚銀蘿肉羹 白蘿蔔+肉羹+豬肉+香菜-煮	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5.3	2.2	2.3	2.5	706
11	一	小米飯 小米+白米	排骨酥 豬肉X4-炸	金瓜豆腐煲 板豆腐+南瓜+毛豆+洋蔥-煮	豆薯四季 豆薯+四季豆-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包		5.5	2.4	2.0	2.8	741
12	二	香菇 肉絲油飯 白米+長糯米+香菇+豬肉	香滷蜜汁雞腿 雞腿X1-滷	鮭魚炒蛋 雞蛋+玉米+鮭魚-炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+木耳+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
13	三	五穀飯 五穀+白米	蒜泥肉片 豬肉+小黃瓜+洋蔥+蒜-煮	地瓜蜜糖雞 雞肉+地瓜+杏仁片-煮	清炒銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+西芹		5.3	2.8	2.3	2.3	742
14	四	糙米飯 糙米+白米	蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥段-煮	貢丸滷味 白蘿蔔+貢丸+米血糕+紅蘿蔔-滷	豆皮粉絲 冬粉+豆皮+高麗菜-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.1	2.4	718
15	五	地瓜飯 地瓜+白米	蘑菇醬肉柳 豬肉+蘑菇+洋蔥+蔥+蒜-煮	烤雞翅 雞翅X1-烤	蛋酥白菜 大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇+雞骨	水果	5.4	2.4	2.2	2.4	721
18	一	玉米飯 玉米+白米	三杯雞排 雞排X1-滷	咖哩總匯 馬鈴薯+鵝蛋+豬肉+紅蘿蔔-煮	海帶三絲 海帶絲+粗米粉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌湯 金針菇+洋蔥+味噌		5.4	2.4	2.2	2.3	717
19	二	焗烤 蕃茄肉醬 螺旋麵 麵+蕃茄+豬肉+洋蔥	叉燒肉 豬肉X4-烤	蒸餃 蒸餃X2-蒸	脆炒白花 白花椰+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.4	1.9	2.7	734
20	三	胚芽飯 胚芽+白米	沙茶香菇雞 雞肉+香菇+蔥-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	小魚高麗 高麗菜+小魚乾-煮	產銷履歷	香菇竹筍湯 筍+香菇+排骨		5.2	2.5	2.3	2.3	713
21	四	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥+蒜+黑豆醬-炒	起司歐姆蝦仁 雞蛋+馬鈴薯+蝦仁+起司-炒	彩蔬豆薯 豆薯+彩椒+川耳-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+紅蘿蔔+杏鮑菇		5.3	2.4	2.0	2.5	714
22	五	蕎麥飯 蕎麥+白米	茄汁紅醬燉雞 雞肉+蕃茄+洋蔥+蕃茄醬-煮	脆皮豬排 豬排X1-炸	清炒絲瓜 絲瓜+麵疙瘩-煮	有機蔬菜	白菜豚骨湯 大白菜+海帶芽+排骨	水果	5.5	2.4	2.2	2.9	751
25	一	地瓜飯 地瓜+白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍干+紅蘿蔔-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜+木耳+芋頭-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+金針菇		5.5	2.3	2.0	2.5	720
26	二	燕麥飯 燕麥+白米	小雞腿 翅小雞X2-烤	白醬奶香獅子頭 獅子頭+南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	有機蔬菜	羅宋排骨湯 高麗菜+蕃茄+洋蔥+排骨	水果	5.5	2.2	2.3	2.4	716
27	三	糙米飯 糙米+白米	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+洋蔥-煮	香蒜燒雞 豆薯+雞肉+紅蘿蔔+香菜-煮	玉米四季 玉米+四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	小魚海帶湯 海帶+紅蘿蔔+小魚乾		5.3	2.4	1.9	2.4	707
28	四	沙茶什錦 蛋炒飯 白米+雞蛋+玉米+高麗菜	柳葉魚 柳葉魚X3-炸	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	筍香三色 筍+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+排骨		5.3	2.2	2.0	2.8	712
29	五	五穀飯 五穀+白米	京醬甜蔥肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	沙嗲百頁 百頁+洋蔥+紅蘿蔔+菇-煮	紅蔥銀芽 綠豆芽+西芹+紅蔥頭-煮	有機蔬菜	四神湯 洋蔥仁+山藥+馬鈴薯	水果	5.3	2.4	2.0	2.3	705

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

◆核果類是健康的年節食品，屬於優質的油脂類，但熱量高，所以不宜攝取過量！