

# 78統鮮美食109年4月菜單白雲國小

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成醬料；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)2999-8881

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	雞肉	魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋肉 豬肉+豆干+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	卡啦脆皮雞腿 雞腿X1-炸	翡翠三絲 金針菇+海帶絲+西芹-瀝	產銷履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜			5.2	2.4	2.5	2.8	733
6	一	白飯 白米	塔香菇菇雞 雞肉+米血糕+九層塔+杏鮑菇-煮	鳳梨排骨 豬肉+洋蔥+鳳梨-燒	木耳白菜 大白菜+木耳+蝦米-煮	產銷履歷 黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排+金針菇			5.5	2.3	2.4	2.5	730
7	二	大麥飯 白米+大麥	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蒜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果		5.3	2.3	2.2	2.3	702
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜醬燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	野菜花枝揚 花枝揚片+木耳+小黃瓜-炒	彩繪絲瓜 絲瓜+凍豆腐+木耳-煮	產銷履歷 香菇竹筍湯 竹筍+香菇+湯排			5.4	2.4	2.5	2.4	729
9	四	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳+芋頭+筍+蝦米-煮	焗烤奶醬玉米蛋 雞蛋+玉米+卡邦尼醬+起司-烤	蒜香雙花 雙色花椰+蒜-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+洋蔥+雞蛋			5.5	2.4	2.1	2.6	735
10	五	蕃茄肉醬義大利麵 麵+豬肉+洋蔥+青豆+玉米	檸檬烤雞翅 雞翅X1-烤	薯條 地瓜薯條X4-烤	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	水果		5.3	2.1	2.2	2.6	701
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥段-炒	沙嗲雞燜冬粉 冬粉+雞肉+洋蔥+高麗菜+紅蘿蔔-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+蒜+川耳-煮	產銷履歷 關東煮湯 白蘿蔔+海帶片+玉米段			5.5	2.2	2.5	2.4	721
14	二	白飯 白米	香滷小雞腿 翅小腿X2-瀝	番茄豆腐 豆腐+番茄+洋蔥+蛋-煮	玉米四季 玉米+四季豆-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果		5.2	2.4	2.2	2.2	698
15	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	丁香肉柳 豬肉+丁香魚+豆干+洋蔥+蔥-炒	青醬洋芋雞 雞肉+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔+青醬-煮	白菜鮮菇 韓式泡菜+蒜-煮(不辣)	產銷履歷 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨			5.3	2.8	2.3	2.3	742
16	四	大阪醬燒肉拌飯 白米+豬肉+柴魚+海苔絲	椒麻雞 雞肉+洋蔥+番茄+香菜-燒	餡餅 餡餅X2-烤	木耳炒筍 筍絲+木耳+鹹蛋黃-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳+雞蛋			5.2	2.2	2.3	2.4	695
17	五	白飯 白米	香滷排骨 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-瀝	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	西芹豆薯 豆薯+西芹-炒	有機蔬菜 高山金針湯 金針花+木耳+雞骨	水果		5.4	2.4	2.0	2.7	730
20	一	玉米飯 白米+玉米	炭烤香雞翅 雞翅X1-烤	咖哩黃金魚丸 馬鈴薯+紅蘿蔔+黃金魚蛋+洋蔥-煮	花生海帶 海帶片+花生-瀝	產銷履歷 味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌			5.4	2.2	2.2	2.4	706
21	二	焗烤白醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+白醬+起司-烤	叉燒肉 豬肉X4-烤	燒賣 燒賣X2-蒸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果		5.2	2.4	2.1	2.6	714
22	三	白飯 白米	豆豉蔥燒雞 雞肉+豆豉+薑+蔥-煮	味噌洋蔥燉肉 油豆腐+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 竹筍排骨湯 竹筍+湯排			5.0	2.5	2.3	2.4	703
23	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	芝麻肉片 豬肉+金針菇+芝麻-炒	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥+蔥-炒	雞肉蒲瓜 蒲瓜+雞肉+木耳-煮	有機蔬菜 客家米粉湯 米粉+高麗菜+豆皮+蝦米			5.3	2.4	2.5	2.3	717
24	五	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽酥脆香雞腿 雞腿X1-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果		5.0	2.4	2.2	2.8	711
27	一	白飯 白米	蒸肉餅 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+蔥花-蒸	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	塔香冬粉 冬粉+番茄+九層塔-炒	產銷履歷 黃瓜鮮菇湯 黃瓜+鮮菇			5.3	2.3	2.6	2.3	712
28	二	普羅旺斯鮭魚炒飯 白米+玉米+鮭魚+青豆	柚子醬燒雞排 雞排X1+柚子醬-燒	鮮肉珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇+木耳-煮	有機蔬菜 白菜肉絲湯 白菜+豬肉+木耳+紅蘿蔔	水果		5.4	2.5	2.4	2.5	738
29	三	小米飯 白米+小米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	柳葉魚 柳葉魚X2-炸	豆薯四季 豆薯+四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋+洋蔥			5.3	2.4	2.5	2.7	735
30	四	糙米飯 白米+糙米	馬告雞 雞肉+蒜+紅蘿蔔+洋蔥-煮	百頁燒肉 百頁+豬肉+蔥+紅蘿蔔-瀝	麻香黃芽 黃豆芽+海帶芽+麻油-炒	有機蔬菜 麵線羹 麵線+紅蘿蔔+金針菇			5.3	2.4	2.3	2.3	712

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

◆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！