

7統鮮美食 109年6月菜單 白雲國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製醬膏師：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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+紅蔥頭+蒜酥+乾蔥花-炒	焗烤白醬豬 馬鈴薯+豬肉+洋葱+南瓜+起司-烤	蝦仁海根 海帶根+蝦仁+薑-炒	產銷履歷 大黃瓜+金針菇+湯排	黃瓜排骨湯		5.5	2.3	2.2	2.6	730
2	二	蕃茄肉醬義大利麵 麵+蕃茄+洋葱+蒜+紅蘿蔔	蜜汁豬排 豬排X1-滷	綜合滷蛋拼盤 雞蛋+百頁+蔬菜-滷	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	巧達濃湯	水果	5.3	2.8	2.0	2.3	735
3	三	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲X1-烤	油腐滷肉 豬肉+油豆腐+紅蘿蔔-煮	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 竹筍+紅蘿蔔+湯排	竹筍排骨湯		5.0	2.6	2.2	2.4	708
4	四	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-煮	彩繪絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜 豆腐+蒜+紅蘿蔔+木耳-煮	酸辣湯		5.3	2.8	2.1	2.5	746
5	五	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	三角薯餅 三角薯餅X2-炸	白菜煨肉 大白菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 海帶芽+雞蛋+薑絲	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.2	2.3	2.8	734
8	一	五穀飯 白米+五穀米	筍香滷肉 豬肉+筍+紅蘿蔔-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	雞丁四季 雞丁+四季豆+蒜-炒	產銷履歷 油豆腐+白蘿蔔+玉米	關東煮湯		5.5	2.7	2.0	2.3	741
9	二	白飯 白米	椒鹽脆皮雞腿 雞腿X1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱+蔥-煮	洋芋什錦 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜 高麗菜+香菇+肉骨茶包	肉骨茶湯	水果	5.5	2.6	2.2	2.9	766
10	三	糙米飯 白米+糙米	爆炒肉柳 豬肉+洋葱+蔥-炒	五彩粟米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+香菇+青豆-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 金針花+木耳+雞骨	高山金針湯		5.3	2.5	2.3	2.3	720
11	四	嘉義雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	檸香小雞腿 翅小雞X2-烤	餡餅 餡餅X2-蒸	脆拌銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌	有機蔬菜 冬瓜+杏鮑菇+湯排+薑絲	冬瓜排骨湯		5.2	2.3	2.1	2.4	697
12	五	玉米飯 白米+玉米	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱+香菇+蒜蓉醬-煮	杏片蜜糖雞 雞丁+綠花椰+杏仁片-炒	泰式粉絲 冬粉+蕃茄+洋葱+九層塔-炒	有機蔬菜 豆腐+海帶芽+味噌	日式味噌湯	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	736
15	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+蕃茄+洋葱-燒	醃醬肉燥鴿蛋 豆干+鴿蛋+豬絞肉+香菇-煮	鮮魷豆薯 豆薯+魷魚+小黃瓜-炒	產銷履歷 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	玉米濃湯		5.5	2.2	2.0	2.4	708
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	滷雞翅 雞翅X1-滷	玉筍雙花 花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 蕃茄+雞蛋+蔥	蕃茄蛋花湯	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	三	小米飯 白米+小米	紅麴雞 雞肉+杏鮑菇+紅麴醬-燒	金瓜蒸肉餅 豬肉+南瓜+洋葱+紅蘿蔔+蝦米-蒸	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷 大白菜+紅蘿蔔+豬肉絲	白菜肉絲湯		5.2	2.6	2.3	2.3	720
18	四	台式豬肉炒麵 油麵+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	香酥脆皮豬排 豬排X1-炸	蒸餃 蒸餃X2-蒸	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 海芽+金針菇	紫菜金菇湯		5.3	2.4	2.0	2.8	727
19	五	白飯 白米	紅蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	海鮮花枝排 花枝排X1+泰式甜辣醬-燒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米-煮	有機蔬菜 竹筍+紅蘿蔔+湯排	竹筍排骨湯	水果	5.3	2.2	2.0	2.5	699
20	六	地瓜飯 白米+地瓜	黃金泡菜豬 豬肉+黃金泡菜(大白菜)+紅蘿蔔-炒	雞肉煲 竹筍+雞肉+香菇+蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	鮮瓜雞湯	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	一	糙米飯 白米+糙米	碳烤雞排 雞排X1-烤	焗烤洋芋燉肉 馬鈴薯+豬肉+洋葱+紅蘿蔔+普羅旺斯粉-烤	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷 海帶片+紅蘿蔔+湯排	昆布排骨湯		5.2	2.3	2.0	2.6	704
23	二	日式鰹魚雞粒炊飯 白米+雞肉+洋葱+香菇+鰹魚	排骨酥 豬肉X3-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	玉米川耳 玉米+川耳-拌	有機蔬菜 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨	芹香蘿蔔湯	水果	5.3	2.2	2.3	2.8	720
24	三	白飯 白米	蜂蜜檸檬雞 雞丁+彩椒+西洋+檸檬汁-煮	蔥燒回鍋肉片 高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔+蔥-炒	筍香四季 竹筍+四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 馬鈴薯+山藥+大麥+湯排	養生山藥湯		5.3	2.4	1.9	2.4	707
29	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	蘑菇洋芋燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蘑菇-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒟蒻花椰 雙色花椰+蒟蒻+小椰花-炒	產銷履歷 高麗菜+粗米粉+芋頭+蝦米	客家米粉湯		5.5	2.4	2.0	2.5	728
30	二	白飯 白米	豆豉鮮魚 魚丁+豆腐+豆豉-煮	豚肉粉絲煲 冬粉+豬肉+大白菜+紅蘿蔔-炒	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜 雞蛋+洋葱+金針菇	味噌菇菇湯	水果	5.5	2.2	2.2	2.3	709

* * * 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！

統鮮美食 109年7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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	大麥飯 白米+大麥	拿坡里炒雞 雞肉+蕃茄+杏鮑菇-炒	玉米濃湯煨蝦球 豆薯+蝦球*1+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+青豆仁-煮	肉絲炒筍 筍+豬肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	雙菇什錦湯 木耳+金針菇+香菇+紫魚		5.3	2.3	2.2	2.5	711
2	四	白醬雞肉義大利麵 麵+菇+雞肉+洋葱+紅蘿蔔	醬燒鮮嫩豬排 豬排X1-燒	薯條 地瓜薯條X4-烤	白菜滷 大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔+芹菜+貢丸		5.6	2.2	2.0	2.3	711
3	五	燕麥飯 白米+燕麥	雞翅 雞翅X1-炸	咖哩洋芋肉醬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	海帶三絲 海帶絲+西芹+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	榨菜豬血湯 豬血+榨菜+韭菜	水果	5.3	2.4	2.2	2.8	732
6	一	白飯 白米	三杯燒肉 豬肉片+杏鮑菇+彩椒-煮	海苔花枝丸 花枝丸*2+海苔香鬆-燒	雞絲豆薯 豆薯+雞肉絲+西芹-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄		5.5	2.3	2.1	2.4	718
7	二	大阪醬燒肉拌飯 白米+豬肉+高麗菜+金針菇	炙燒碳烤小雞腿 翅小雞X2-烤	蜜汁酸甜虎皮蛋 雞蛋X1+蔬菜-燒	彩繪銀芽 綠豆芽+彩椒絲+木耳絲-煮	有機蔬菜	海鮮濃湯 玉米+鰻絲+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.3	2.3	2.3	2.5	714
8	三	胚芽飯 白米+胚芽	蔥燒肉柳 肉柳+紅椒絲+洋葱+蔥-煮	白醬燉雞 馬鈴薯+雞肉+南瓜+紅蘿蔔-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳絲-煮	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳		5.5	2.6	2.0	2.3	734
9	四	地瓜飯 白米+地瓜	照燒雞 雞肉+杏鮑菇+彩椒-炒	茄汁肉醬豆腐 豆腐+豬肉+蕃茄+洋葱-煮	金菇四季 金針菇+四季豆-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 香菇+筍+湯排		5.5	2.6	2.2	2.5	748
10	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	鮭魚炒蛋 雞蛋+玉米+鮭魚-炒	脆炒高麗 高麗菜+木耳絲-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+杏鮑菇	水果	5.3	2.5	2.3	2.3	720
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	青醬鮑菇雞 雞肉+杏鮑菇-煮	爆漿福州丸 福州丸X1+粗米粉-煮	沙嗲花椰 白花椰+木耳+沙嗲醬-煮	產銷履歷	味噌湯 味噌+金針菇+洋葱		5.6	2.3	2.1	2.4	725

* * * 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！

你有仔細看過
牛奶盒包裝上的標章嗎？



CAS台灣優良農產品標章

由CAS核發，經其認證
製程符合國家衛生標準作業程序之加工廠之
產品



TQF標章

由台灣優良食品發展協會核發
生產線符合其衛生安全製程



FSC™認證標章

代表紙盒用紙來自妥善管理的森林，
透過有計畫地種植與採伐平衡，使森林資源永續

資料來源：董氏基金會食品營養中心