



統鮮美食

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



白雲國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品.本校未使用輻射污染食品

營養師：陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	飲料	水果	點心	鹹點	甜點	熱飲
1	三	白飯 白米	中秋烤肉醬肉片 豬肉+時蔬-炒	◎麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柚香 溫沙拉 馬鈴薯+時蔬+柚子醬-煮	履歷 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		5.6	2.4	2.5	2.3	738
2	四	粉紅醬萵菇義 大利麵 麵條+豬肉+時蔬+蒜+奶粉+蕃茄醬	菲力雞排 雞排X1-烤	油腐佃煮 油豆腐+蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇	水果	5.5	2.4	2.5	2.4	736
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	紐澳良豬肉柳 豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳白菜 大白菜+時蔬+木耳-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+柴魚片		5.4	2.5	2.4	2.5	738
6	一	～中秋節放假一天～											
7	二	白飯 白米	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+蘑菇+時蔬+奶粉-燉	回鍋肉 豆干+豬肉+時蔬-炒	翠炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+玉米粒	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋排骨 豬肉塊X3+時蔬-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	海帶雞湯 海帶+雞骨+香菇		5.4	2.7	2.4	2.3	744
9	四	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲	烤雞排 雞排X1-烤	◎貢丸滷味拼盤 貢丸X1+油豆腐+時蔬+海帶-滷	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+時蔬		5.5	2.5	2.3	2.4	738
10	五	～雙十節放假一天～											
13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	壽喜燒肉 豬肉+洋蔥+時蔬-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	清炒時瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+油片絲	水果	5.2	2.7	2.4	2.3	730
14	二	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉X3+洋蔥+蕃茄+香菜+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	金菇三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.3	2.5	2.5	2.5	734
15	三	白飯 白米	爆炒鹹豬肉 豬肉柳+高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	◎塔香米糕雞 米糕+雞肉+九層塔-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.2	2.5	2.6	2.7	738
16	四	台式醃醬麵 麵條+豆干+豬絞肉+時蔬	檸檬烤雞翅 三節雞翅X1-烤	烤地瓜 地瓜X1-烤	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
17	五	糙米飯 白米+糙米	香濃咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蜜糖豆干 豆干+白芝麻-燒	履歷 蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
20	一	白飯 白米	醋溜雞塊 雞肉X3+白芝麻-燒	西魯肉 白菜+肉絲+時蔬-煮	毛豆脆薯 馬鈴薯+毛豆-炒	履歷 蔬菜	味噌豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐	三 章 豆 漿	5.5	2.6	2.4	2.4	748
21	二	義式 起司奶醬海陸 義大利麵 麵條+雞肉+蝦仁+洋蔥+紅蘿蔔+南	炸豬排 豬排X1-炸	◎蒸餃 豬肉蒸餃X2-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇	水果	5.4	2.5	2.2	2.5	733
22	三	胚芽飯 白米+胚芽米	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	肉燥鵪鶉蛋 油豆腐+豬絞肉+鵪鶉蛋X1+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		5.5	2.4	2.5	2.3	731
23	四	燕麥飯 白米+燕麥	可樂滷肉 豬肉塊+豆干+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	麻香豆芽 黃豆芽+時蔬+麻油-炒	有機 蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇		5.5	2.5	2.3	2.5	743
24	五	～光復節放假一天～											
27	一	五穀飯 白米+五穀米	蘿勒青醬雞 雞肉+時蔬-煮	◎蒜香甜不辣X3 甜不辣X3+紅蘿蔔+蒜+蔥-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-煮	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬	水果	5.3	2.5	2.3	2.6	733
28	二	白飯 白米	蜜汁魚塊 生鮮魚丁+油豆腐-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.3	2.5	2.3	2.6	733
29	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	避風塘香蒜炒雞 雞肉+蒜+時蔬-炒	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+栗子+時蔬-煮	干丁小炒 海帶根+豆干+豆豉-炒	履歷 蔬菜	鮮菇排骨湯 金針菇+豬大骨+時蔬		5.5	2.5	2.3	2.4	738
30	四	小米飯 白米+小米	香滷四方腐 四方腐X1-滷	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥	水果	5.3	2.6	2.3	2.6	741
31	五	照燒醬 豬肉炒飯 白米+豬絞肉+高麗菜	香烤翅小腿 翅小腿X2-烤	三色玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		5.3	2.6	2.5	2.4	737

◎表示為加工品

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆