



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



白雲國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用農藥污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家誠(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	上 膳 量	中 膳 量	高 膳 量	海 膳 量	熱 量
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	香菇燜雞 雞肉+香菇-煮	西魯肉 大白菜+金針菇+豬肉+時蔬+雞蛋-煮	五香豆干 豆干-燒	履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+時蔬	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	738
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-油	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		5.5	2.4	2.5	2.4	736
3	三	紫米飯 白米+紫米	鐵板雞丁 雞肉+洋葱+彩椒-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-煮	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+香菇		5.4	2.5	2.4	2.5	738
4	四	波隆那肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬+蕃茄	炸豬排 豬排X1-炸	◎珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
5	五	白飯 白米	奶香白醬雞 雞肉+南瓜+時蔬+卡邦尼醬-煮	香菇燒嫩油腐 油豆腐+香菇-油	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.3	2.4	2.5	2.6	731
8	一	玉米飯 白米+玉米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	雙薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+洋葱-炒	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	履歷 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥		5.4	2.7	2.4	2.3	744
9	二	白飯 白米	義式香草雞 雞肉+時蔬-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738
10	三	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+金針菇+香菇-煮	唐揚炸雞 雞肉X3-炸	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.6	2.3	2.6	741
11	四	白飯 白米	奶油咖哩雞 雞肉+洋葱+蕃茄+卡菲醬-炒	滷蛋 雞蛋X1-滷	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.2	2.7	2.4	2.3	730
12	五	和風 豚肉炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+洋葱+柴魚片	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛X1-蒸	◎燒賣 豬肉燒賣X2-蒸	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	734
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	黑醋野菜嫩雞塊 雞肉X3+洋葱+彩椒-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔+毛豆-煮	筑前煮 玉米+白蘿蔔+川耳+茼蒿-煮	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	5.2	2.5	2.6	2.7	738
16	二	白飯 白米	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+花瓜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	芽菜總匯 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
18	四	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵條+玉米+豬絞肉+洋葱+蘑菇	里肌豬排 豬排X1-燒	烤地瓜 地瓜X1-烤	碧綠西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.6	2.4	2.4	748
19	五	白飯 白米	暖心麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	無錫排骨 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-油	金瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		5.4	2.5	2.2	2.5	733
22	一	白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉+綠豆芽+洋葱+蔥-炒	醬燒四角腐 四角油豆腐X1-蒸	毛豆三色 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	冬至湯圓 湯圓+高麗菜+豆皮+香菇	二 章 豆 漿	5.6	2.4	2.5	2.3	738
23	二	歐風 白醬麵 麵條+玉米+雞肉+時蔬	炸卡啦雞排 雞排-炸	◎愛心起司燒 愛心起司燒X1+黑輪+竹輪+魚卵捲-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743
24	三	小米飯 白米+小米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+栗子+時蔬-煮	芹香豆干 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶		5.4	2.5	2.4	2.4	734
26	五	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+花椰菜+川耳+蔥-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+洋葱+時蔬+綠色蔬菜-炒	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+蕃茄+九層塔-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇	水果	5.3	2.5	2.3	2.6	733
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	◎照燒雞肉丸 雞肉丸X2+油豆腐+洋葱-燒	泡菜炒年糕 自製泡菜+年糕+金針菇-炒	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	5.3	2.5	2.6	2.7	745
30	二	白飯 白米	豆瓣豆腐魚 生鮮魚丁+豆腐+蔥-炒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		5.5	2.5	2.3	2.4	738
31	三	芝麻飯 白米+芝麻	沙嗲肉片 豬肉片+洋葱+沙茶醬+咖哩-炒	紅燒豆腐 豆腐+香菇+紅蘿蔔-燒	三杯海茸 海茸+九層塔-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇+豆皮		5.6	2.4	2.4	2.5	745

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?三份熱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囉

◎表示為加工品