統鮮美食115年08+09菜單 龍安國小

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)2999-88

本店豬原料 原產地 臺灣

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：洪雅琍(營養字第8422號),陳芝庭(營養字第6551號),陳坤宜(營養字第012348號),湯家綾(營養字第012842號)

日期	星期	主食	菜道			青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	小米飯 履歷米80g+小米10g	三杯雞 雞肉70g+杏鮑菇10g+九層塔1g-煮	蜜汁肉片 豬肉40g+洋蔥25g-炒	清炒高麗 高麗菜60g+紅蘿蔔5g-炒	有機蔬菜80g	味噌蛋花湯 雞蛋5g+海帶芽1g		4.0	3.2	2.0	2.4	678
9/1	二	有機白飯 有機米80g	香濃咖哩豬 豬肉55g+馬鈴薯20g+洋蔥8g-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋35g+洋蔥20g+紅蘿蔔10g-炒	雙色花椰 花椰菜65g+香菇3g-炒	有機蔬菜80g	酸辣清湯 豆腐25g+金針菇10g		4.2	2.6	2.0	2.3	643
2	三	紫米飯 履歷米80g+紫米10g	☆蒸魚排X1 精選漁排80gX1-蒸	豬肉壽喜燒 大白菜30g+豆腐10g+豬肉8g+豆皮2g-煮	金粒四季 四季豆50g+玉米8g-炒	履歷蔬菜80g	竹筍排骨湯 竹筍30g+豬大骨10g		4.1	2.4	2.0	2.4	625
3 特餐	四	拿波里肉醬螺旋麵 麵100g+玉米10g+豬絞肉8g+洋蔥8g+蕃茄6g	里肌肉條X4 豬肉60g-燒	鮮肉包X1 ◎鮮肉包60gX1-蒸	玉筍時瓜 時瓜60g+玉米筍5g-煮	有機蔬菜80g	巧達濃湯 馬鈴薯25g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g		4.8	3.2	1.5	2.6	731
4	五	白飯 履歷米80g	韓味年糕雞 雞肉70g+年糕10g-煮	三色肉茸 玉米30g+豬絞肉12g+毛豆3g-炒	脆拌黃芽 黃豆芽35g+海帶芽1g-炒	履歷蔬菜80g	鮮蔬排骨湯 大白菜30g+豬大骨10g		4.5	2.3	1.4	2.5	635
7	一	五穀飯 履歷米80g+五穀米10g	無錫排骨 豬肉55g+白蘿蔔25g+蔥2g-燉	蒸蛋 雞蛋40g-蒸	螞蟻上樹 高麗菜25g+粉絲9g+豬肉6g-炒	有機蔬菜80g	高山金針湯 金針花2g+雞骨10g+香菇2g		4.5	2.5	1.7	2.3	649
8	二	有機白飯 有機米80g	醍醐燉雞 雞肉70g+香菇5g-煮	爆炒肉柳 豬肉柳35g+馬鈴薯25g-炒	肉絲竹筍 竹筍50g+豬肉絲8g-炒	有機蔬菜80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔30g+豬大骨10g		4.3	3.0	1.6	2.5	679
9	三	大麥飯 履歷米80g+大麥10g	蔥爆肉片 豬肉片55g+洋蔥25g+蔥2g-煮	麥克雞塊X2 ★◎麥克雞塊40g-炸	碧綠西蘭花 綠花椰65g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜80g	紅豆紫米湯 紅豆15g+紫米10g		4.2	2.0	2.0	3.0	629
10	四	白飯 履歷米80g	鹹水雞 雞肉70g+玉米筍8g+紅蘿蔔4g-煮	拌飯肉燥 豆干35g+豬絞肉10g+洋蔥8g+香菇3g-煮	熱炒甘藍 高麗菜60g+木耳3g-炒	有機蔬菜80g	味噌湯 豆腐25g+金針菇10g		4.0	3.2	1.8	2.3	669
11 特餐	五	什錦蛋炒飯 履歷米80g+玉米10g+雞蛋8g	☆黑胡椒豬排X1 ◎調理豬排75gX1-燒	油腐燒雞 雞肉35g+油豆腐25g-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜60g+金針菇10g-煮	履歷蔬菜80g	薑絲海芽湯 雞蛋5g+海帶芽1g+薑絲		4.0	3.5	1.6	3.0	718
14	一	燕麥飯 履歷米80g+燕麥10g	照燒雞 雞肉70g+杏鮑菇10g-煮	西魯肉 大白菜30g+竹筍8g+豬肉12g+雞蛋3g-煮	鮮蔬百匯 花椰菜65g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜80g	金針排骨湯 金針花2g+豬大骨10g		4.0	2.0	2.1	2.5	595
15	二	有機白飯 有機米80g	義式咖哩豬 豬肉55g+馬鈴薯15g+蕃茄8g-煮	翡翠炒蛋 雞蛋35g+綠色蔬菜15g+紅蘿蔔10g-炒	金菇三絲 金針菇25g+海帶22g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜80g	蛋花湯 高麗菜25g+雞蛋5g+味噌		4.2	2.4	1.9	2.5	634
16 特餐	三	粉紅醬雞茸義式麵 麵100g+馬鈴薯10g+雞肉8g+洋蔥6g	紐奧良烤翅小腿X2 生鮮翅小腿60g-烤	薯球X4 ★◎薯球40g-炸	彩椒四季 四季豆50g+彩椒3g-炒	履歷蔬菜80g	玉米濃湯 玉米25g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g		5.0	2.3	1.4	3.0	693
17	四	白飯 履歷米80g	☆椒鹽小卷X2 小卷60g-炒	京醬肉片 豬肉片35g+洋蔥30g+蔥2g-炒	韭香銀芽 綠豆芽55g+韭菜3g-炒	有機蔬菜80g	冬瓜雞湯 冬瓜30g+雞骨10g		4.0	2.5	2.0	2.5	630
18	五	胚芽飯 履歷米80g+胚芽10g	起司奶香燉雞 雞肉70g+南瓜10g+洋蔥6g-煮	肉絲什錦小炒 豆干40g+豬肉絲15g-炒	香菇高麗 高麗菜60g+香菇3g-炒	履歷蔬菜80g	筍絲排骨湯 筍絲30g+豬大骨10g		4.1	3.0	1.8	2.3	661
21 特餐	一	日式豚肉烏龍麵 麵100g+高麗菜12g+豬肉6g	☆炸豬排X1 ◎★調理豬排75gX1-炸	雞粒炒蛋 雞蛋35g+馬鈴薯20g+雞肉8g-炒	白菜滷 大白菜60g+木耳3g-煮	有機蔬菜80g	蘿蔔雞湯 白蘿蔔25g+雞骨10g+香菇3g		4.2	3.0	1.8	3.0	699
22	二	有機白飯 有機米80g	肉骨茶燉雞 雞肉70g+高麗菜20g+香菇3g-煮	洋蔥炒肉片 豬肉片35g+洋蔥30g-炒	蛋香豆薯 豆薯25g+有機木耳20g+雞蛋15g-炒	有機蔬菜80g	玉米排骨湯 玉米20g+豬大骨10g+蕃茄10g	豆漿	4.3	2.8	1.5	2.5	661
23	三	蕎麥飯 履歷米80g+蕎麥10g	醬鳳梨燉肉 豬肉55g+冬瓜30g+醬鳳梨5g-煮	紅蔥炒雞 雞肉35g+百頁20g-炒	炒甘藍菜 甘藍菜60g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜80g	綠豆地瓜湯 綠豆15g+地瓜10g		4.0	2.6	2.0	2.4	633
24	四	糙米飯 履歷米80g+糙米10g	南洋咖哩雞 雞肉70g+馬鈴薯20g+魚露-煮	燴三鮮 竹筍25g+豬肉12g+魷魚8g+豆皮2g-燴	快炒綠花 綠花椰65g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜80g	味噌豆腐湯 豆腐20g+海帶芽1g		4.2	2.2	1.8	2.5	617
26	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	有機白飯 有機米80g	塔香米糕魚 生鮮魚丁80g+米血糕15g-燒	炸雞翅X1 ★三節雞翅100g-炸	鐵板芽菜 綠豆芽60g+蔥2g-炒	有機蔬菜80g	洋芋蛋花湯 馬鈴薯15g+雞蛋5g+南瓜12g		4.3	3.5	1.4	3.0	734
30	三	紅藜飯 履歷米80g+紅藜麥5g	茄汁蘑菇雞 雞肉70g+蕃茄12g+蘑菇3g-煮	蒸蛋 雞蛋40g-蒸	塔香粉絲 高麗菜20g+粉絲9g+九層塔1g-炒	履歷蔬菜80g	冬瓜排骨湯 冬瓜30g+豬大骨10g		4.8	2.4	1.5	2.6	671

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◆

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他(次/月)
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	調理食品	油炸品	甜湯
0	3	8	10	19	2	2	1	4	2

◎調理品
★油炸
☆精選餐