

T&S 統鮮美食 | 15年 | 1月菜單-龍安國小

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：洪雅琇（營養字第8422號）陳芝庭（營養字第6651號）施佳儀（營養字第12425號）
本公司使用的豬肉產地為台灣 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		菜選			青菜	湯品		備註	公服 雞腿	公服 雞肉	蔬菜	油 品	熱量
2		一	糙米飯 履歷米80g+糙米5g		醃醃嫩雞 雞肉70g+香菇5g-煮		●甜條肉柳 豬肉柳32g+◎甜不辣18g+洋蔥5g-炒	熱炒高麗 高麗菜40g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜 日式豚骨湯 蘿蔔25g+豬大骨10g+玉米粒5g		4.3	2.5	1.6	2.5	641	
3		二	有機白飯 有機白米80g		蒸蛋 雞蛋50g-蒸		黑糖滷味 豆干25g+油豆腐20g+玉米粒3g-油	彩繪四季 四季豆35g+彩椒3g-炒	有機蔬菜 味噌湯 乾海芽0.4g+金針菇4g		4.0	2.0	1.3	2.0	553	
4		三	燕麥飯 履歷米80g+燕麥5g		日式照燒雞 雞肉70g+洋蔥10g+金針菇3g-煮		腰果玉米肉茸 玉米30g+豬絞肉12g+毛豆3g+腰果3g-炒	雙色花椰 花椰菜55g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆15g+紫米10g		5.5	1.8	1.5	2.3	661	
5		四	白飯 白米		★古早味豬排X1 ◎精選調理豬排65g-油		雞粒豆腐 豆腐40g+雞肉10g+南瓜8g+紅蘿蔔3g-煮	肉末粉絲 高麗菜15g+粉絲9g+豬肉5g-炒	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針1.5g+雞骨10g		4.5	2.9	1.2	2.4	671	
6		五	◆拿坡里肉醬義式麵 麵80g+蕃茄10g+玉米8g+豬絞肉6g+洋蔥5g		雞米花X3 ☆雞肉60g-炸		雙薯炒蛋 雞蛋30g+洋芋15g+南瓜8g-炒	芹香海絲 黃豆芽25g+海帶絲10g+芹菜3g-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.0	2.4	1.4	3.0	630	
9		一	紅藜胚芽飯 履歷米80g+紅藜麥0.5g+胚芽米5g		香濃咖哩豚肉 豬肉50g+馬鈴薯15g+洋蔥8g-煮		麥克雞塊X2 ☆◎麥克雞塊X2-炸	有機菇鮮瓜 鮮瓜30g+有機菇20g-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜25g+雞骨10g+金針菇4g		4.2	2.0	1.7	3.0	622	
10		二	有機白飯 有機白米80g		★蒸魚排X1 精選鮮魚排80g-蒸		拌飯肉燥 豆干35g+豬肉6g+洋蔥3g+香菇3g-煮	白菜滷 大白菜55g+紅蘿蔔3g-煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.3	3.0	1.5	2.0	654	
11		三	紫米飯 履歷米80g+紫米5g		蔥油鹽麩肉片 豬肉片55g+高麗菜15g+蔥3g-炒		●春川年糕雞 雞肉32g+年糕15g+洋蔥5g-煮	韭香銀芽 豆芽35g+紅蘿蔔2g+韭菜2g-炒	履歷蔬菜 大醬湯 豆腐40g+乾海芽0.4g		4.5	3.1	1.5	2.3	689	
12		四	蕎麥飯 履歷米80g+蕎麥5g		起司奶香燉雞 雞肉70g+馬鈴薯10g+洋蔥6g-煮		客家小炒 豆干38g+豬肉絲12g+香菇3g-炒	碧綠西蘭花 花椰菜55g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔25g+豬大骨10g		4.1	2.8	1.7	2.4	648	
13		五	◆肉絲蛋炒飯 履歷米80g+高麗菜12g+豬肉絲6g		薑汁燒肉 豬肉55g+洋蔥10g+金針菇4g+香菇3g-煮		滷蛋X1 雞蛋55g-油	紅仁高麗 高麗菜40g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜 昆布雞湯 海帶25g+雞骨10g+菇4g		4.0	2.8	1.8	3.0	670	
16		一	◆白醬雞肉捲捲麵 麵80g+玉米10g+雞肉8g+洋蔥6g		烤雞翅X1 三節雞翅80g-烤		焗烤義式肉醬薯塊 馬鈴薯35g+豬肉12g+洋蔥5g+紅蘿蔔4g+起司4g-烤	芙蓉時瓜 時瓜30g+雞蛋8g+菇4g-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 豆腐40g+乾海芽0.4g		4.0	2.6	1.3	2.5	620	
17		二	有機白飯 有機白米80g		蔥爆肉柳 豬肉柳55g+洋蔥20g+蔥3g-炒		蟬絲豆腐煲 豆腐40g+南瓜10g+◎蟬味條4g+紅蘿蔔3g-煮	木耳花椰 花椰菜55g+時蔬3g+木耳2g-炒	有機蔬菜 法式濃湯 玉米25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.4	2.2	1.7	2.3	619	
18		三	胚芽飯 履歷米80g+胚芽米5g		親子丼 雞肉70g+洋蔥10g+菇4g+雞蛋4g-煮		●香干肉片 豬肉片35g+豆干20g+蔥3g-炒	清炒高麗 高麗菜40g+香菇3g-炒	履歷蔬菜 綠豆地瓜湯 綠豆15g+地瓜15g		4.8	3.0	1.4	2.4	704	
19		四	燕麥飯 履歷米80g+燕麥5g		紅咖哩燉肉 豬肉塊50g+馬鈴薯18g+時蔬6g-煮		玉米炒蛋 雞蛋30g+玉米20g+毛豆3g-炒	翡翠黃芽 黃豆芽35g+時蔬6g-炒	有機蔬菜 三絲湯 高麗菜25g+雞骨10g+菇6g		4.4	2.0	1.6	2.5	611	
20		五	五穀飯 履歷米80g+五穀米5g		★炸雞腿X1 ☆精選雞腿120g-炸		豬肉壽喜燒 大白菜30g+豬肉10g+金針菇4g+豆皮3g-煮	乾煸四季 四季豆35g+芝麻0.3g-炒	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜25g+豬大骨10g		4.0	2.3	1.8	3.0	633	
23		一	補假不供餐													
24		二	有機白飯 有機白米80g		燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤		哨子肉醬 豆干25g+豬絞肉10g+時蔬8g+雞蛋5g-煮	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯25g+鷹嘴豆4g+毛豆3g+紅藜麥0.5g-煮	有機蔬菜 金菇排骨湯 乾金針1.5g+豬大骨10g+金針菇4g	補助豆漿	4.3	3.0	1.1	2.4	662	
25		三	小米飯 履歷米80g+小米5g		蒙古孜然肉柳 豬肉柳55g+豆干18g+蔥3g-炒		蘿蔔燉雞 雞肉35g+白蘿蔔25g+時蔬5g-煮	金菇三絲 金針菇20g+海帶絲18g+時蔬3g-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜25g+雞骨10g+時蔬4g		4.0	3.0	1.8	2.5	663	
26		四	◆台式什錦炒麵 麵80g+高麗菜12g+豬肉絲6g+香菇3g		酸菜魚 生鮮鮭魚丁80g+豆腐15g+酸菜12g-煮		●蒜香肉片 豬肉片35g+馬鈴薯15g+紅蘿蔔3g-炒	花椰百匯 花椰菜55g+筍4g-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 乾海芽0.4g+雞蛋4g		4.2	3.2	1.5	2.4	680	
27		五	白飯 白米		★炸豬排X1 ☆◎精選調理豬排65g-炸		雞粒炒蛋 雞蛋30g+玉米15g+雞肉6g-炒	熱炒甘藍 甘藍菜40g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜 蕃茄鮮蔬湯 蕃茄20g+雞骨10g+時蔬15g		4.2	2.6	1.6	3.0	664	
30		一	燕麥飯 履歷米80g+燕麥5g		蜜汁雞丁 雞肉70g+地瓜10g+時蔬3g-燒		蒸蛋 雞蛋50g-蒸	螞蟻上樹 高麗菜15g+粉絲9g+豬絞肉5g-炒	有機蔬菜 大滷湯 豆腐30g+時蔬8g		4.7	2.8	1.1	2.3	670	

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
1	2	9	9	2	19	3	0	4
								2

◎調理品	☆油炸
★精選餐	◆特餐
●雙主菜	