



統鮮美食 | 15年 | 10月菜單

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



龍安小附幼

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)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	全日 供應	午 餐	晚 餐	油 肉	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	什錦小方干 豆干+時蔬	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
2	五	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	鍋燒白菜 大白菜+時蔬-炒	季節時蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		3.5	1.5	1.5	2.0	485
5	一	小米飯 白米+小米	泰式打拋豬 豬絞肉+時蔬+九層塔-煮	奶香洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		3.5	1.5	1.5	2.0	485
6	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+時蔬+雞蛋-煮	魚板煨豆腐 豆腐+南瓜+魚板絲+毛豆-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
7	三	紫米飯 白米+紫米	鐵板肉柳 豬肉+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	季節時蔬	綠豆西米露 綠豆+西谷米		3.5	1.5	1.5	2.0	485
8	四	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞 雞肉+玉米+時蔬+蔥油醬-煮	碧綠花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	三絲湯 大白菜+豬大骨+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
9	五	國慶連假										
12	一	玉米飯 白米+玉米	竹筍滷肉 豬肉+時蔬-燉	雙色炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	大醬湯 豆腐+海帶+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
13	二	白飯 白米	法式蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	芝香大溪干 大溪豆干+白芝麻-燒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+玉米		3.5	1.5	1.5	2.0	485
14	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷翅小腿X2 翅小腿X2-滷	鮑菇時瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	季節時蔬	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+油片絲		3.5	1.5	1.5	2.0	485
15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	菲力雞排X1 雞排X1-炸	清炒甘藍 甘藍菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽		3.5	1.5	1.5	2.0	485
16	五	大麥飯 白米+大麥	蒜泥燒肉 豬肉+時蔬+蒜-煮	油腐滷味 油豆腐+時蔬-滷	季節時蔬	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
19	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+時蔬-燒	香濃咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		3.5	1.5	1.5	2.0	485
20	二	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉+時蔬+蔥-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍絲湯 筍絲+雞骨		3.5	1.5	1.5	2.0	485
21	三	小米飯 白米+小米	蜜汁鮮魚 生鮮魚肉+馬鈴薯+時蔬-煮	西魯肉 白菜+豬肉+時蔬-煮	季節時蔬	昆布湯 海帶+豬大骨+玉米粒		3.5	1.5	1.5	2.0	485
22	四	燕麥飯 白米+燕麥	義式香料燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		3.5	1.5	1.5	2.0	485
23	五	紫米飯 白米+紫米	唐揚雞米花X4 雞肉X4-炸	桐花高麗 高麗菜+茼蒿桐花-炒	季節時蔬	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		3.5	1.5	1.5	2.0	485
26	一	米復節連假										
27	二	地瓜飯 白米+地瓜	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		3.5	1.5	1.5	2.0	485
28	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	洋蔥肉片 豬肉片+洋蔥-炒	鮮蔬什錦 花椰菜+時蔬+玉米-炒	季節時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485
29	四	五穀飯 白米+五穀米	筍香燒肉 豬肉+竹筍-燒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+油豆腐		3.5	1.5	1.5	2.0	485
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	雞肉筑前煮 雞肉+時蔬+茼蒿-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+時蔬-煮	季節時蔬	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+時蔬		3.5	1.5	1.5	2.0	485

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，那要多吃多少呢？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呢◆