統鮮美食115年10月菜單 龍安國小

本店雞原料 原產地 臺灣

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

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	菜道			青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 履歷米80g+糙米5g	咖哩豬 豬肉40g+馬鈴薯18g+洋蔥6g-煮	●炸鹹酥雞X3 ☆雞肉60g-炸	彩椒條豆 四季豆40g+彩椒3g-炒	有機蔬菜80g	味噌蛋花湯 雞蛋4g+金針菇4g+乾海芽0.4g		4.4	2.8	1.5	3.0	691
2	五	紅藜胚芽飯 履歷米80g+紅藜0.5g+胚芽米5g	紅燒雞丁 雞肉70g+香菇5g-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋30g+蕃茄25g+洋蔥10g-炒	鍋燒白菜 大白菜60g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔25g+豬大骨10g		4.0	2.0	2.1	2.3	586
5	一	小米飯 履歷米80g+小米5g	泰式打拋肉片 豬肉片55g+蕃茄18g+洋蔥15g-煮	●麥香雞X1 ☆◎麥香雞X1-炸	蔥爆銀芽 豆芽菜35g+紅蘿蔔3g+蔥2g-炒	有機蔬菜80g	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜25g+雞骨10g+杏鮑菇4g		4.2	2.0	1.8	3.0	624
6 蔬食日	二	有機白米 有機白米80g	滷蛋X1 雞蛋55g-滷	南瓜煨豆腐 豆腐40g+南瓜12g-煮	螞蟻上樹 甘藍菜20g+冬粉9g+豬絞肉6g-炒	有機蔬菜80g	玉米濃湯 玉米25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.8	1.6	1.2	2.5	509
7	三	白飯 履歷米80g	鐵板肉柳 豬肉55g+洋蔥25g-炒	海苔香鬆西式烘蛋 雞蛋30g+馬鈴薯20g+紅蘿蔔5g+海苔香鬆-炒	脆炒高麗 高麗菜45g+紅蘿蔔2g-炒	履歷蔬菜80g	綠豆西米露 綠豆15g+西谷米4g		5.2	2.1	1.6	2.5	674
8	四	◆白醬雞茸義大利麵 麵85g+玉米10g+雞肉6g	★烤雞腿X1 雞腿120g-烤	蒸餃X2 ◎豬肉蒸餃X2-蒸	碧綠花椰 花椰菜55g+紅蘿蔔3g-煮	有機蔬菜80g	三絲湯 大白菜25g+豬大骨10g+金針菇4g		4.0	2.3	1.8	2.5	610
9	五	國慶連假											
12	一	玉米飯 履歷米80g+玉米5g	醍醐豬腳 豬肉塊35g+豬腳25g+竹筍24g-燉	雙色炒蛋 雞蛋30g+洋蔥15g+紅蘿蔔10g-炒	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯30g+鷹嘴豆8g+紅藜麥0.5g+毛豆3g-炒	有機蔬菜80g	大醬湯 豆腐30g+海帶10g+杏鮑菇4g		4.4	2.0	1.5	2.6	613
13	二	有機白米 有機白米80g	★椒鹽鮮魚排X1 ☆精選鮮魚排80g-炸	●香干燉肉 豬肉35g+豆干25g-燉	有機金菇三絲 金針菇20g+海帶18g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜80g	冬瓜排骨湯 冬瓜25g+豬大骨10g+玉米5g		4.1	3.6	1.5	3.0	730
14	三	白飯 履歷米80g	爆炒鹹豬肉 豬肉40g+豆干20g-炒	日式照燒雞 雞肉70g+洋蔥8g-燒	鮑菇時瓜 鮮瓜35g+杏鮑菇3g+紅蘿蔔2g-煮	履歷蔬菜80g	肉骨茶湯 高麗菜25g+雞骨10g+油片絲5g		4.0	2.9	1.5	2.6	652
15	四	胚芽飯 履歷米80g+胚芽米5g	烤雞排X1 雞排80g-烤	腰果三色肉茸 玉米35g+豬絞肉15g+毛豆3g+腰果3g-炒	清炒甘藍 甘藍菜45g+時蔬3g-炒	有機蔬菜80g	金針排骨湯 乾金針花1.5g+豬大骨10g+乾海芽0.4g		4.6	2.4	1.5	2.5	652
16	五	◆招牌肉絲炒麵 麵條85g+高麗菜12g+豬肉絲6g	蒜泥燒肉 豬肉55g+洋蔥18g+小黃瓜5g+蒜-煮	油腐滷味 油豆腐35g+杏鮑菇6g+海帶5g-滷	香菇炒筍 竹筍35g+香菇3g-炒	履歷蔬菜80g	玉米蛋花湯 玉米25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.0	2.3	1.6	3.0	628
19	一	白飯 履歷米80g	唐揚雞米花X3 ☆雞肉60g-炸	香濃咖哩豬 豬肉35g+馬鈴薯25g+洋蔥6g-炒	芙蓉鮮蔬 鮮瓜25g+雞蛋8g+金針菇3g-炒	有機蔬菜80g	味噌湯 豆腐30g+乾海芽0.4g		4.3	3.0	1.2	3.0	691
20	二	有機白米 有機白米80g	蔥爆肉片 豬肉55g+洋蔥25g+蔥3g-炒	蒸蛋 雞蛋40g-蒸	雙色花椰 花椰菜55g+紅蘿蔔3g-炒	有機蔬菜80g	筍絲湯 竹筍25g+雞骨10g	補助豆漿	5.0	2.3	2.0	2.4	681
21	三	小米飯 履歷米80g+小米5g	蜜汁鮮魚 生鮮魚丁80g+馬鈴薯15g+洋蔥6g-燒	●香燒肉柳 豬肉35g+大白菜20g+竹筍6g-煮	豆干四季 四季豆25g+豆干10g-炒	履歷蔬菜80g	昆布湯 海帶15g+豬大骨10g+玉米10g		4.4	3.2	1.5	2.5	608
22	四	◆蕃茄肉醬捲捲麵 麵85g+蕃茄12g+豬肉6g	★黑胡椒豬排X1 ◎調理豬排65g-燒	鮮肉包X1 ◎鮮肉包60g-蒸	香拌芽菜 黃豆芽35g+紅蘿蔔3g+木耳2g-拌	有機蔬菜80g	紅豆紫米湯 紅豆15g+紫米10g		5.5	2.5	1.5	2.8	736
23	五	紫米飯 履歷米80g+紫米5g	栗子燒雞 雞肉70g+香菇3g+栗子3g-燒	玉米炒蛋 雞蛋30g+玉米25g-炒	桐花高麗 高麗菜45g+蒟蒻桐花3g-炒	履歷蔬菜80g	巧達濃湯 馬鈴薯25g+雞蛋4g+紅蘿蔔4g		4.5	2.0	1.3	2.4	606
26	一	光復節連假											
27	二	◆香蒜肉茸拌飯 有機白米80g+玉米10g+豬絞肉6g	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅80g-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋30g+紅蘿蔔20g+蔥2g-炒	鄉村粉絲 甘藍菜20g+粉絲10g+時蔬6g-炒	有機蔬菜80g	味噌豆腐湯 豆腐30g+乾海芽0.4g		5.0	2.5	1.4	3.0	708
28	三	蕎麥飯 履歷米80g+蕎麥5g	韓式泡菜雞 雞肉70g+自製韓式泡菜25g-煮	叉燒肉條X4 ☆豬肉60g-炸	鮮蔬什錦 花椰菜45g+玉米10g+時蔬8g-炒	履歷蔬菜80g	蕃茄蛋花湯 蕃茄25g+雞蛋4g+金針菇4g		4.3	2.3	2.0	3.0	659
29	四	白飯 履歷米80g	佛跳牆 豬肉塊35g+豬腳25g+竹筍15g+芋頭6g-煮	田園玉米雞 玉米35g+雞肉15g+紅蘿蔔3g+毛豆3g-炒	豆皮白菜 大白菜60g+豆皮8g-煮	有機蔬菜80g	鮮瓜雞湯 鮮瓜20g+雞骨10g+油豆腐8g		4.5	2.2	1.8	2.5	638
30	五	胚芽飯 履歷米80g+胚芽米5g	★避風塘鮮蝦X3 精選白蝦15gX3-炒	●無錫排骨 豬肉35g+白蘿蔔20g-燒	熱炒甘藍 甘藍菜45g+紅蘿蔔3g-炒	履歷蔬菜80g	洋芋排骨湯 馬鈴薯20g+豬大骨10g+時蔬10g		4.4	2.0	1.6	2.8	624

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/		副菜食材分析(次/月)			其他(次/
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
1	3	9	7	19	1	3	0	5	2

◎調理品	☆油炸
★精選餐	◆特餐
●雙主菜	