

# 統鮮美食 | 110年4月菜單文化國小

\* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
 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 營養師：張世筠(營養字第9487號)

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	鹹酥雞x4 雞肉+九層塔-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	螞蟻上樹 冬菇+絞肉+高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海芽+金針菇+薑絲	水果	5.5	2.5	2.2	2.9	758
6	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	5.2	2.6	2.3	2.5	729
7	三	地瓜飯 白米+地瓜	茶碗蒸 雞蛋+毛豆-蒸	焗烤起司總匯 百頁+洋芋+菇+起司-烤	木耳花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		5.4	2.2	2.3	2.5	713
8	四	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑+黑胡椒-炒	香蒜炒雞 雞丁+玉米+毛豆+紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+香菇+薑絲+枸杞-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	5.2	2.3	2.3	2.7	716
9	五	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蘑菇+玉米	炸雞腿 雞腿-炸	珍珠丸x2 珍珠丸-蒸	肉絲白菜 大白菜+肉絲+雞蛋+蝦米-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥花		5.4	2.7	2.0	2.4	739
12	一	紫米飯 白米+紫米	泰式打拋肉片 豬肉片+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮	玉米濃湯豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	香滷脆筍 竹筍+香菇+蔥-油	產銷履歷	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+金針菇+雞骨		5.2	2.3	2.3	2.3	698
13	二	胚芽飯 白米+胚芽米	鹹水米糕雞 雞肉+米糕-煮	蔥爆肉絲 肉絲+洋蔥+蔥-炒	小魚高麗 高麗菜+小魚乾+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+海芽	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724
14	三	白飯 白米	菜脯炒蛋 蛋+蔥花+碎脯-炒	黃金泡菜豆腐 凍豆腐+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	金菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔+木耳		5.4	2.3	2.4	2.5	723
15	四	香鬆肉絲 蛋炒飯 白米+海苔香鬆+豬肉絲+洋蔥	雞米花x4 雞肉-炸	鍋貼x2 鍋貼-蒸	翡翠三絲 海帶絲+彩椒+西芹-煮	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+湯排	水果	5.3	2.5	2.2	2.8	740
16	五	紅藜大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	手打蒸肉餅 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+玉米-蒸	烤雞翅 雞翅-烤	清炒芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥段-炒	產銷履歷	關東煮湯 凍豆腐+杏鮑菇+海帶+柴魚		5.2	2.5	2.3	2.4	717
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	起司卡邦尼燉雞 雞肉+洋芋+南瓜+卡邦尼醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 金針菇+洋蔥+雞蛋+味噌		5.3	2.3	2.3	2.4	709
20	二	青醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+蒜+玉米+紅蘿蔔	蒜味里肌肉條 里肌肉條x4-烤	彩蔬雞茸歐姆蛋 雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 雞蛋+蘑菇+馬鈴薯	水果	5.4	2.4	2.2	2.6	730
21	三	小米飯 白米+小米	椒鹽虎皮蛋 雞蛋x1+海苔-炸	三杯油豆腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑+蒜-煮	清炒四季 四季豆+木耳-炒	產銷履歷	海帶鮮蔬湯 海帶片+紅蘿蔔+薑絲		5.2	2.0	2.3	2.5	684
22	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉塊+筍乾+梅菜-油	貢丸關東煮 白蘿蔔+貢丸x1+魚卵捲+紅蘿蔔+蒜-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	5.1	2.4	2.3	2.5	707
23	五	糙米飯 白米+糙米	燒烤醬翅小腿x2 翅小腿+燒烤醬-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+香菇+薑絲+湯排		5.2	2.5	2.3	2.4	717
26	一	避風塘炒飯 米+雞肉+蛋+洋蔥+蔥+蒜酥	滷豬排 豬排-油	炸薯餅x3 薯餅-炸	花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨		5.0	2.4	2.2	2.8	711
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮	豆瓣肉片 豬肉+蔥+蒜+洋蔥-炒	茄汁冬粉 冬粉+蕃茄+洋蔥-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+湯排+木耳	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
28	三	胚芽飯 白米+胚芽	蒸蛋 雞蛋+南瓜+蔥花-蒸	蜜汁豆包 豆包+彩椒+洋蔥-燒	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蔬菜-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.3	2.1	2.3	2.3	690
29	四	白飯 白米	蔥爆魚丁 魚肉+蔥-燒	紹子肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+湯排+杏鮑菇	水果	5.0	2.4	2.3	2.4	696
30	五	玉米飯 白米+玉米	薑燒肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.3	2.4	2.3	2.8	735

\* \* \* 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 \* \* \*

★全穀類富含纖維素及營養素，多咀嚼可增加唾液分泌，幫助消化、有助牙齦健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力★