

# 統鮮美食109年8+9月菜單五股國小

全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師:毛韻晴(營養師字第6543號)  
 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	主菜	副菜1	青菜	湯品	備註	糖	油	鹽	熱量
8/31	一	糙米飯 白米+糙米	日式咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮	腰果雞丁 雞肉+小黃瓜+腰果-炒	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		5.6	2.2	2.2	743
9/1	二	大麥飯 白米+大麥	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	水果/乳品	5.3	2.4	2.2	731
2	三	紫米飯 白米+紫米	薑燒豬肉 豬肉+金針菇+洋葱+蔥-煮	酸甜花枝排X1 花枝排X1+泰式甜醬雞-燒	產銷履歷 蔬菜	筍片雞湯 竹筍+香菇+雞骨		5.5	2.2	2.2	725
3	四	蕃茄肉醬 義大利麵 麵條+絞肉+玉米+蕃茄	烤雞排 X1 雞排-烤	炸薯餅X2 三角薯餅X2-炸	產銷履歷 蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+芹菜	水果	5.6	2.2	2.2	747
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-燒	黃金泡菜雞 雞丁+洋葱+黃金泡菜+大白菜-煮	產銷履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇(不勾芡)		5.5	2.2	2.2	721
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	避風塘炒雞 雞肉+四季豆+杏鮑菇+蔥+蒜酥-炒	芹香蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑絲		5.4	2.2	2.2	736
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒜泥肉片 豬肉+洋葱+小黃瓜-煮	蕃茄蛋豆腐 雞蛋+蕃茄+洋葱+豆腐+蔥-炒	有機蔬菜	味噌湯 蘿蔔+洋葱+柴魚片+味噌	水果/乳品	5.6	2.2	2.2	743
9	三	小米飯 白米+小米	壽喜鮮魚 魚丁+金針菇+洋葱+蔥-煮	沙嗲雞 雞肉+洋葱+地瓜-燒	產銷履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+雞蛋+竹筍(不勾芡)		5.4	2.2	2.2	722
10	四	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	糖醋豆包 豆包-燒	香菇素燥滷蛋X1 雞蛋+花生+豆干丁+香菇-煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+芹菜+高麗菜+紅蘿蔔+蝦米	菠蘿麵包 水果	5.4	2.2	2.2	716
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬肉柳 豬肉+洋葱+蔥-煮	炸雞翅X1 雞翅-炸	產銷履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		5.7	2.4	2.1	735
14	一	五穀飯 白米+五穀米	紅麴炒雞 雞肉+小黃瓜-炒	沙茶豬肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+豆皮捲-煮	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排		5.4	2.2	2.2	731
15	二	白醬野萵 義大利麵 義大利麵+杏鮑菇+玉米+洋葱+雞肉	蒜味里肌肉條X4 豬肉切條X4-烤	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋(不勾芡)	水果/乳品	5.3	2.7	2.2	737
16	三	大麥飯 白米+大麥	鹹水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮	卡菲蘑菇肉丸X1 馬鈴薯+卡菲醬+肉丸X1+洋葱+蘑菇-煮	產銷履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+木耳+湯排		5.3	2.2	2.2	735
17	四	玉米飯 白米+玉米	梅干肉片 肉片+朴菜絲+筍干-煮	炸柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	產銷履歷 蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨	水果	5.6	2.4	2.2	743
18	五	糙米飯 白米+糙米	蔗香烤翅腿X2 翅小腿-烤	春川起司豬 大白菜+韓式泡菜+豬肉+起司-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.5	2.2	2.2	738
21	一	地瓜飯 白米+地瓜	甜麵醬炒豚肉 豬肉片+洋葱-炒	蒲燒鯛X1 鯛魚-蒸	產銷履歷 蔬菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨		5.4	2.2	2.2	726
22	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸甜雞丁 雞肉+洋葱-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+湯排	水果	5.5	2.2	2.2	743
23	三	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥+黑胡椒-煮	香草焗雞 豆腐+雞肉+西芹+彩椒+義式香草-炒	產銷履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		5.5	2.2	2.2	725
24	四	香蔥 雞滷飯 白米+雞絲+豬絞肉+紅蔥頭	炸雞腿X1 雞腿-炸	海山醬貢丸 關東煮 X1 白蘿蔔+紅蘿蔔+米血糕+貢丸-煮	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋(不勾芡)	水果	5.5	2.2	2.2	725
25	五	燕麥飯 白米+燕麥	泰式打拋肉片 豬肉片+九層塔+洋葱+蕃茄-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥花-炒	產銷履歷 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨		5.4	2.2	2.2	722
26	六	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜米	香蒜玉米雞 雞肉+紅蘿蔔+玉米-炒	蔥爆香干肉絲 豆子+豬肉絲+洋葱+蔥段-炒	產銷履歷 蔬菜	麵線湯 紅麵線+大白菜+紅蘿蔔+木耳		5.4	2.2	2.2	722
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	桂林排骨 豬肉+洋葱-燒	雞茸豆腐 豆腐+雞肉+南瓜-煮	產銷履歷 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨		5.4	2.2	2.2	726
29	二	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	蔭豉鮮魚 魚丁+冬瓜+豉豆-煮	百頁雞 雞丁+百頁+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋葱+味噌	水果	5.5	2.2	2.2	743
30	三	大麥飯 白米+大麥	菲力雞排 雞排-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋葱-炒	產銷履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排		5.4	2.2	2.2	731

【早晚一杯奶 健康跟著來】牛奶中富含鈣質，還有優質的蛋白質、醣類、脂肪、及維生素A、維生素B2等營養素

1. 處於生長期的孩子：蛋白質、鈣質是肌肉和骨骼生長的重要原料。
2. 愛運動的青少年：運動後喝1杯乳品，可提供肌肉修復所需的蛋白質和醣類，並補充流失的能量。
3. 越活越勇健的長青族：適度的身體活動和補充乳品中豐富的蛋白質，有助於預防肌少。



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