

# 統鮮美食 110年3月菜單 忠義國小

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

本公司全面採用國產豬及其製品 產地：臺灣

營養師：毛韻琦(營養字第6543號)  
本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

全蛋黃豆油

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	茶葉	湯品	備註	熱量
2	二	<b>糙米飯</b> 白米+糙米	<b>泰式椒麻雞</b> 雞肉(裹粉過油)+蕃茄+洋蔥+香菜-燒	<b>咖哩黃金魚蛋 X2</b> 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+黃金魚蛋-煮	<b>肉片刺瓜</b> 大黃瓜+木耳+豬肉片-煮	有機蔬菜	<b>味噌湯</b> 豆腐+海帶芽+味噌	水果	721
3	三	<b>白飯</b> 白米	<b>京醬肉柳</b> 豬肉+洋蔥+蔥+甜麵醬-炒	<b>玉米雞丁</b> 玉米+雞丁+紅蘿蔔+毛豆+香菇-炒	<b>開陽白菜</b> 大白菜+紅蘿蔔-煮	高鈣蔬菜	<b>高山金針湯</b> 金針花+雞骨	水果	743
4	四	<b>紫米飯</b> 白米+紫米	<b>蜜汁烤雞腿 X1</b> 雞腿-烤	<b>瓜仔肉燥</b> 豆干丁+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+花瓜-滷	<b>結頭四季</b> 結頭菜+四季豆+木耳-煮	高鈣蔬菜	<b>蘑菇濃湯</b> 馬鈴薯+雞蛋+洋蔥+蘑菇	水果	735
5	五	<b>白醬雞肉義大利麵</b> 義大利麵+雞肉+菇+洋蔥+玉米	<b>炸魚條 X2</b> 柳葉魚X2-炸	<b>黃金奶醬炒蛋</b> 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔+奶粉-炒	<b>雞汁銀芽</b> 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+雞油-炒	高鈣蔬菜	<b>關東煮湯</b> 蘿蔔+玉米段+杏鮑菇+柴魚片		731
8	一	<b>白飯</b> 白米	<b>三杯雞</b> 雞肉+九層塔+杏鮑菇-煮	<b>茄汁肉茸豆腐</b> 豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	<b>海帶金菇</b> 金針菇+海帶絲+西芹-煮	高鈣蔬菜	<b>黃瓜排骨湯</b> 大黃瓜+紅蘿蔔+湯排	水果	721
9	二	<b>海苔香鬆飯(附香鬆包)</b> 白米+海苔香鬆	<b>炸骰子排骨酥 X3</b> 豬肉-炸	<b>蒸蛋</b> 雞蛋+南瓜+蔥-煮	<b>芹香蘿蔔</b> 白蘿蔔+芹菜+雞肉-煮	有機蔬菜	<b>紅豆湯</b> 紅豆	水果	736
10	三	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽	<b>芝香蒲燒雞</b> 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	<b>醬燒虱目魚排 X1</b> 虱目魚排+蕃茄-燒	<b>薑燒冬瓜</b> 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	高鈣蔬菜	<b>白菜肉絲湯</b> 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔		733
11	四	<b>古早味醃醬蓋飯</b> 白米+豆干+烤魷+時蔬+豆瓣醬	<b>蔥爆豆雞</b> 豆雞+蔥+時蔬-炒	<b>椒鹽虎皮蛋</b> 雞蛋+蔬菜-燒	<b>腐皮甘藍</b> 高麗菜+紅蘿蔔+角螺-炒	高鈣蔬菜	<b>海帶玉米湯</b> 海帶+玉米粒	水果	716
12	五	<b>白飯</b> 白米	<b>味噌雞</b> 雞肉+油豆腐+蔥-煮	<b>鮮味花枝排 X1</b> 花枝排X1-燒	<b>肉絲花椰</b> 綠花椰+白花椰+豬肉絲-炒	高鈣蔬菜	<b>結頭排骨湯</b> 結頭菜+湯排		743
15	一	<b>蕎麥飯</b> 白米+蕎麥	<b>叉燒肉條 X4</b> 豬肉條X4-炸	<b>板栗煨雞</b> 雞肉+雞腿+紅蘿蔔+栗子-煮	<b>蕪菁三色</b> 結頭菜+紅蘿蔔+香菇-炒	高鈣蔬菜	<b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	735
16	二	<b>蕃茄肉醬義大利麵</b> 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	<b>烤雞翅 X1</b> 三節雞翅-烤	<b>焗烤洋芋歐姆蛋</b> 雞蛋+馬鈴薯+洋蔥+起司-烤	<b>清炒津白</b> 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	<b>玉米濃湯</b> 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	725
17	三	<b>小米飯</b> 白米+小米	<b>蒜泥肉片</b> 豬肉片+小黃瓜+洋蔥+蒜-煮	<b>黃金泡菜雞</b> 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	<b>蘿蔔佃煮</b> 白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹-煮	高鈣蔬菜	<b>竹筍湯</b> 竹筍+紅蘿蔔+雞骨		728
18	四	<b>地瓜飯</b> 白米+地瓜	<b>糖醋雞</b> 雞肉+洋蔥-煮	<b>蒲燒鯛魚排 X1</b> 鯛魚排-蒸	<b>肉柳黃芽</b> 黃豆芽+木耳+豬肉絲-炒	高鈣蔬菜	<b>味噌鮮菇湯</b> 金針菇+洋蔥+味噌+柴魚片	水果	716
19	五	<b>白飯</b> 白米	<b>咖哩豬</b> 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	<b>雞肉串 X1</b> 雞肉串X1-烤	<b>筍香干片</b> 竹筍+豆干-炒	高鈣蔬菜	<b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜+杏鮑菇+雞骨+薑絲		736
22	一	<b>台式肉絲鐵板麵</b> 麵條+豬肉絲+洋蔥	<b>炸卡拉雞排 X1</b> 雞排X1-炸	<b>滷蛋拼盤 X1</b> 雞蛋X1+蔬菜-滷	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	高鈣蔬菜	<b>芹香蘿蔔湯</b> 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+湯排	水果	725
23	二	<b>白飯</b> 白米	<b>薑燒豆包</b> 豆包+金針菇+薑-煮	<b>玉米炒蛋</b> 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	<b>花生海帶</b> 海帶片+花生+薑-滷	有機蔬菜	<b>酸辣湯</b> 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	牛奶	719
24	三	<b>糙米飯</b> 白米+糙米	<b>蔥油雞</b> 雞肉+蔥-煮	<b>油豆腐滷肉</b> 油豆腐+豬肉角+紅蘿蔔-滷	<b>彩繪鮮菇</b> 香菇+豆薯+西芹-煮	高鈣蔬菜	<b>肉骨茶湯</b> 大白菜+香菇+肉骨茶包+湯排		721
25	四	<b>海苔香鬆飯(附香鬆包)</b> 白米+海苔香鬆	<b>沙茶肉柳</b> 豬肉+洋蔥+沙茶醬+蔥-炒	<b>麥噹噹麥克雞塊 X2</b> 麥克雞塊X2-烤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜+蔬菜-炒	高鈣蔬菜	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米+雞蛋	水果	726
26	五	<b>白飯</b> 白米	<b>蜂蜜檸檬魚</b> 烏魚或水獺或鱈魚(裹粉過油)+檸檬+蜂蜜-燒	<b>香菇肉燥</b> 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-滷	<b>木耳黃瓜</b> 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	高鈣蔬菜	<b>海帶排骨湯</b> 海帶+薑絲+湯排		727
29	一	<b>五穀飯</b> 白米+五穀	<b>蘑菇醬燉肉</b> 豬肉+洋蔥+馬鈴薯-煮	<b>蒸蛋</b> 雞蛋+香菇+玉米-蒸	<b>白菜滷</b> 大白菜+木耳+香菇-煮	高鈣蔬菜	<b>味噌湯</b> 蘿蔔+味噌+柴魚片	水果	725
30	二	<b>嘉義油淋雞肉飯</b> 白米+雞肉+紅蔥頭	<b>炸魚排 X1</b> 烏魚或水獺或鱈魚排-炸	<b>爆炒鹹豬肉</b> 豆芽菜+自製鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	<b>清炒扁蒲</b> 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	<b>香菇竹筍湯</b> 竹筍+香菇+湯排	水果	721
31	三	<b>白飯</b> 白米	<b>枸杞當歸肉片</b> 豬肉+角螺+高麗菜+當歸+枸杞-煮	<b>蜜糖香蒜雞</b> 雞肉+地瓜+蒜-燒	<b>炒花椰菜</b> 花椰菜+蔬菜-炒	高鈣蔬菜	<b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜+薑絲+雞骨		716

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