

石牌國小 美食 | 11年08-9月菜單

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
營養師：吳佳玲(營養字第7729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1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全餐 雜糧	豆魚 蛋	蔬 菜	海 鮮	熱 量
30	二	有機白飯	焗烤咖哩豬	蒜香雞柳高麗	拌花椰菜	有機 蔬菜	魚丸湯	水果	4.2	2.6	2. 2	2. 6	661
		有機米	豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤	雞肉+高麗菜-炒	花椰菜-煮		冬瓜+魚丸						
1	四	白飯	壽喜燒肉	★炸雞翅X1	什錦海帶芽	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯		5.0	2.7	2. 0	2. 7	724
		白米	豬肉+時蔬-煮	雞翅-炸	黃豆芽+海帶+時蔬-炒		蕃茄+雞蛋+時蔬						
2	五	古早味 肉絲油飯	糖醋雞塊	餡餅X2	芝香四季	認證 蔬菜	枸杞山藥湯	水果	5.6	2.6	1. 5	2. 6	742
		白米+糙米+豬肉絲+香菇	雞肉+時蔬-炒	餡餅-蒸	四季豆+芝麻-煮		馬鈴薯+豬大骨+山藥+枸杞						
5	一 蔬 食	白飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	薯塊	有機 蔬菜	仙草蜜		5.6	2.2	1. 5	2. 6	712
		白米	麵粉+瘦肉+時蔬+梅乾菜-煮	紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒	馬鈴薯塊X4-烤		仙草						
6	二	海苔香鬆飯	栗子燒雞	虱目魚排X1	肉絲炒筍	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.2	2.7	1. 5	2. 6	651
		有機米+海苔香鬆	雞丁+栗子+時蔬-燒	虱目魚排X1-燒	竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒								
8	四	焗烤 肉醬麵	海鮮蝦排X1	蒸餃X2	翡翠三絲	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯		4.7	2.1	1. 7	2. 5	642
		麵條+玉米+時蔬+豬絞肉+起司	蝦排-燒	蒸餃-蒸	金針菇+海帶+時蔬-煮		大黃瓜+時蔬+豬大骨						
12	一	白飯	五香豬排X1	黃金泡菜魚	雙菇冬瓜	有機 蔬菜	麵線羹		5.5	2.3	2. 0	2. 5	720
		白米	豬排X1-油	泡菜+魚丁+時蔬-煮	冬瓜+蘑菇-煮		麵線+時蔬						
13	二	沙茶 豬肉炒飯	三杯雞	玉米肉茸	韭菜銀芽	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.9	2.5	1. 9	2. 6	695
		有機白米+豬肉+時蔬	雞肉+米血糕-燒	玉米+豬絞肉+毛豆-煮	豆芽菜+韭菜+時蔬-煮		白蘿蔔+芹菜+豬大骨						
15	四	地瓜飯	熱帶果香雞	客家鹹豬肉	鄉村粉絲	有機 蔬菜	海帶鮑菇湯		5.5	2.3	1. 8	2. 5	715
		白米+地瓜	雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	高麗菜+鹹豬肉+時蔬-炒	冬粉+時蔬-煮		海帶+時蔬+杏鮑菇+豬大骨						
16	五	白飯	薑汁燒肉	海苔香鬆蛋	蝦香蒲瓜	認證 蔬菜	檸檬愛玉	水果	5.3	2.4	1. 6	2. 6	708
		白米	豬肉+時蔬-煮	雞蛋+馬鈴薯+海苔香鬆+毛豆-炒	蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮		愛玉+檸檬汁						
19	一	小米飯	卡邦尼洋芋雞	蒲燒魚排X1	香菇筍苣	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.2	2.7	1. 7	2. 5	722
		白米+小米	雞肉+馬鈴薯+時蔬+毛豆-煮	魚排X1-蒸	竹筍+香菇-炒		冬瓜+時蔬+豬大骨						
20	二	有機白飯	泰式椒麻豬	咖哩蘿蔔雞	玉筍花椰	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.5	2. 1	2. 6	637
		有機米	豬肉+時蔬+自製椒麻醬(不辣)-燒	白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	花椰菜+時蔬+玉米筍-煮								
22	四	焗烤 青醬貝殼麵	里肌豬排X1	燒賣	雞丁海帶	有機 蔬菜	關東煮湯		4.9	2.8	1. 5	2. 5	703
		麵+時蔬+青醬+起司	豬排X1-油	燒賣X2-蒸	雞肉+海帶-炒		玉米+油豆腐+時蔬						
23	五	白飯	★炸雞腿X1	打拋肉燥	清炒絲瓜	認證 蔬菜	味噌湯	水果	5.1	2.8	2. 1	2. 4	728
		白米	雞腿X1-炸	豆干+豬絞肉+九層塔+時蔬+玉米-煮	絲瓜+時蔬-煮		高麗菜+時蔬						
26	一	玉米飯	甜蔥肉柳	麥克雞塊X2	彩椒四季	有機 蔬菜	米粉湯		5.5	2.5	1. 7	2. 4	723
		白米+玉米	豬肉柳+洋蔥-炒	麥克雞塊-烤	四季豆+黃椒+時蔬-煮		米粉+時蔬						
27	二	蔥香豬肉 有機飯	椒鹽嫩雞	三彩炒蛋	麻油粉絲	有機 蔬菜	昆布排骨湯	豆漿 +水 果	4.5	2.8	1. 9	2. 5	685
		有機米+雞蛋+肉絲+蔥+時蔬	雞肉+時蔬-炒	雞蛋+時蔬+毛豆-炒	冬粉+時蔬-煮		海帶+豬大骨+時蔬						
29	四	白飯	檸檬翅小腿X2	香菇赤肉羹	鐵板高麗	有機 蔬菜	南瓜蛋花湯		5.2	2.2	1. 9	2. 6	694
		白米	翅小腿X2-烤	白蘿蔔+豬肉+香菇+時蔬-煮	高麗菜+紅蘿蔔-炒		南瓜+雞蛋+時蔬+馬鈴薯						
30	五	胚芽飯	鳳梨豆豉蒸魚	雞絲豆芽	地瓜薯條	認證 蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	6.0	2.6	1. 6	2. 5	768
		白米+胚芽米	魚肉+鳳梨+豆豉-煮	豆芽+雞肉-炒	地瓜條X4-烤		白蘿蔔+時蔬+雞骨						

* 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

** 本菜單未使用輻射汙染食物