



美食111年10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



石牌國小

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀 穀種	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	白飯 白米	三杯肉片 豬肉+時蔬+九層塔-煮	蒜香玉米炒雞 玉米+雞肉+時蔬-炒	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶+時蔬		5.6	2.3	1.9	2.6	729
4	二 蔬 食	有機白飯 有機米	蒸蛋 雞蛋-蒸	椰汁咖哩 油豆腐 油豆腐+馬鈴薯+時蔬+椰汁-煮	花生拌青木瓜 青木瓜+時蔬+花生-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.1	2.1	1.6	2.7	606
6	四	地瓜飯 白米+地瓜	歐風 蜂蜜 烤翅X1 三節雞翅+蜂蜜-烤	蕃茄肉醬 時蔬+蕃茄+絞肉+玉米+豆干-煮	芹香高麗菜 高麗菜+芹菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋		5.3	2.3	1.7	2.6	703
7	五	焗烤 白醬蕈菇 貝殼麵 麵+蕈菇+時蔬+玉米+雞肉+起司	黑胡椒肉柳 豬肉+時蔬-炒	★黃金魚塊 X2 魚塊X2-炸	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	認證 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	4.1	2.7	2.2	2.6	662
11	二	韓式泡菜 燒肉飯 有機米+泡菜+豬肉+時蔬	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	有機 蔬菜	高麗菇菇湯 高麗菜+時蔬+金針菇	水果	4.6	2.8	2.0	2.6	699
13	四	白飯 白米	港式葡國雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+椰漿+咖哩粉-煮	三彩肉茸 毛豆+絞肉+豆干+時蔬-炒	紅蔥豆芽 豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	粉條奶茶 粉條+紅茶+奶粉		5.8	2.7	1.6	2.5	761
14	五	糙米飯 白米+糙米	滷豬排X1 豬排X1-油	蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	沙茶玉米 玉米+沙茶醬-煮	認證 蔬菜	金針湯 金針花+海帶	水果	5.4	2.2	1.5	2.6	698
17	一	焗烤 蕃茄肉醬 螺旋麵 麵+豬絞肉+時蔬+起司	炙烤 雞腿X1 雞腿X1-烤	培根薯絲 馬鈴薯+培根-烤	筍香三色 毛豆+竹筍+香菇+菜脯-炒	有機 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+時蔬		4.7	2.3	1.8	2.7	668
18	二	有機白飯 有機米	京醬肉柳 豬肉柳+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	蒜拌花椰 花椰菜+豆薯+彩椒-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.1	2.3	2.0	2.6	627
20	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	蜂蜜咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉黃瓜 大黃瓜+雞肉+時蔬-煮	豆干滷味 時蔬+豆干-油	有機 蔬菜	奇亞籽 檸檬愛玉 愛玉+奇亞籽+檸檬汁		5.1	2.4	2.0	2.5	700
21	五	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	客家鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉+時蔬-炒	金瓜粉絲 冬粉+南瓜+蝦米+薑-炒	認證 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶+時蔬+雞蛋	水果	5.6	2.8	1.5	2.4	748
24	一	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅X1-油	莎莎肉醬 豆薯+豬絞肉+時蔬-煮	開陽絲瓜 絲瓜+蝦米+川耳-煮	有機 蔬菜	白菜肉絲湯 白菜+豬肉+時蔬+豆皮絲		5.7	2.3	1.9	2.4	727
25	二	有機白飯 有機米	味噌魚 魚肉+時蔬+味噌-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	豆芽三色 綠豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	福菜竹筍湯 竹筍+福菜+時蔬	水果	4.0	2.8	2.0	2.5	653
27	四	日式 五目炊飯 白米+時蔬+豆皮+蒟蒻	和風照燒雞丁 雞肉+時蔬-煮	★排骨酥 無骨豬肉X2-炸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬	三 章 豆 漿	5.0	2.6	2.2	2.6	717
28	五	芝麻飯 白米+芝麻	高昇排骨 豬肉+時蔬-油	紅麴雞 雞肉+時蔬-炒	脆炒洋芋 馬鈴薯+毛豆-炒	認證 蔬菜	小魚海帶湯 海帶+小魚乾+時蔬+雞骨	水果	5.7	2.7	1.6	2.5	754
31	一	白飯 白米	雞肉燴黑醋醬 雞肉+時蔬+馬鈴薯-燒	沙嗲肉茸粉絲 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒	什錦白花 白蘿蔔+時蔬-炒	有機 蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜+時蔬		5.6	2.7	2.0	2.4	753

*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

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材加工食品分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯		
3次	12次	14次	3次	33次	3次	0次	0次	2次	2次		