

TS 烹鮮 美食 111年11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(營養學第7729號)

地址：新北市三重區中興街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 雜糧	豆漿 豆皮 豆苗	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	海苔香鬆飯 <small>有機白米+海苔香鬆</small>	京醬肉片 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	糖醋 翅 小 腿 X1 <small>翅小腿X1-燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.3	1.7	2. 7	617
2	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	腰果嫩雞 <small>雞丁+地瓜+腰果-炒</small>	沙茶豬肉條 <small>大白菜+豬肉+香菇-煮</small>	薯瓣X3 <small>薯條X3-烤</small>	認證 蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨</small>		6.0	2.3	1.7	2.5	748
3	四 蔬 食	白飯 <small>白米</small>	蠔油豆包 <small>豆包+時蔬-煮</small>	咖哩鴿蛋 X 2 <small>馬鈴薯+鴿蛋X2+時蔬-煮</small>	金菇三絲 <small>金針菇+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	珍珠紅茶 <small>粉圓+紅茶包</small>		6.1	2.3	1.8	2.6	762
4	五	日式 炒烏龍 <small>麵+豬肉+時蔬</small>	烤雞腿 X 1 <small>雞腿X1-烤</small>	鮮肉 燒賣 X 2 <small>燒賣X2-蒸</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+韭菜-炒</small>	認證 蔬菜	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米</small>	水果	5.2	2.6	1.9	2.6	724
7	一	白飯 <small>白米</small>	蒸肉餅 <small>豬絞肉+時蔬+鹹鳳梨-蒸</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排+海苔-燒</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	有機 蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+時蔬</small>		5.4	2.4	1.8	2. 7	725
8	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	焗烤起司 白醬雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜+起司-烤</small>	碳烤 香腸 X 1 <small>香腸X1-烤</small>	肉片白菜 <small>大白菜+豬肉片+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+榨菜+豬大骨</small>	水果	4.2	2.7	1.7	2.6	656
9	三	紅藜糙米飯 <small>白米+紅藜麥+糙米</small>	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉柳+金針菇+香菇-炒</small>	酸甜魷魚排X1 <small>魷魚排X1-時蔬-燒</small>	樹子黃瓜 <small>大黃瓜+樹子-煮</small>	認證 蔬菜	福菜竹筍湯 <small>竹筍+朴菜+雞骨</small>		5.0	2.7	2.0	2. 4	711
10	四	蝦香 肉絲油飯 <small>白米+糯米+芋頭+豬肉+蝦米</small>	★ 炸雞排 X 1 <small>雞排-炸</small>	豆瓣肉絲 <small>時蔬+豬肉-炒</small>	地瓜薯條X4 <small>地瓜條X4-烤</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+雞蛋+豬肉</small>		5.7	2.8	1.4	2.5	757
11	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	野菜百頁 <small>花椰+百頁-炒</small>	認證 蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>	水果	5.0	2.6	2.0	2.6	712
14	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	照燒雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	蒜香炒肉 <small>馬鈴薯+豬絞肉+青豆-炒</small>	海芽三柳 <small>黃豆芽+海帶芽+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+時蔬+小魚乾</small>		5.4	2.5	1.5	2. 7	725
15	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	筍乾扣肉 <small>豬肉+筍乾+梅干菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊X2-烤</small>	川耳白花 <small>白花椰+川耳-時蔬-炒</small>	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.5	1.8	2.6	630
16	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	梅醬燒雞 <small>雞丁+地瓜-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬+柴魚-煮</small>	認證 蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.6	2.2	2.0	2.6	724
17	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+時蔬-炒</small>	蒜炒有機高麗 <small>有機高麗菜+毛豆+時蔬-炒</small>	認證 蔬菜	鮑菇黃瓜湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>		5.0	2.7	2.0	2.5	715
18	五	磨菇肉醬 鐵板麵 <small>麵條+豬絞肉+蘑菇+時蔬</small>	★ 炸雞翅 X 1 <small>雞翅X1-炸</small>	鐵板豬柳 <small>時蔬+豬肉柳-煮</small>	餐包X1 <small>餐包X1-烤</small>	認證 蔬菜	西谷米奶茶 <small>西谷米+奶粉+紅茶</small>	水果	5.3	2.4	1.5	2. 4	697
21	一	沙茶 豬肉炒飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+花生-滷</small>	鮮菇 福州丸 X 1 <small>福州丸X1+時蔬-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		5.5	2.5	1.9	2. 4	728
22	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	醬燒雞米花 <small>雞肉-燒</small>	焗烤 豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬絞肉+時蔬+起司-烤</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果	4.4	2.7	1.8	2.5	668
23	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	回鍋肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	乾煸雞肉四季 <small>四季豆+雞肉-炒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+南瓜+芹菜-煮</small>	認證 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍+玉米+雞骨</small>		5.2	2.7	1.8	2.5	724
24	四	白飯 <small>白米</small>	筑前煮 <small>雞丁+時蔬-煮</small>	滷蛋X1拼盤 <small>雞蛋+時蔬-滷</small>	鄉村粉絲 <small>粉絲+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	日式豚骨湯 <small>高麗菜+時蔬+海帶芽+豬大骨</small>	三章 豆漿	5.6	2.6	1.7	2.6	747
25	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+時蔬-煮</small>	蝦捲 X 1 VS 起司球 X 1 <small>蝦捲X1+起司球X1-烤</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木豆-煮</small>	認證 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬</small>	水果	6.0	2.5	1.8	2.5	765
28	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	小雞腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	肉絲豆干小炒 <small>豬肉絲+豆干+時蔬-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+時蔬+豬大骨</small>		5.0	2.8	1.8	2. 4	713
29	二	嘉義雞滷飯 <small>有機白米+雞肉+豬肉</small>	豆瓣豆腐魚 <small>魚丁+豆腐-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.8	1.8	2.6	652
30	三	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	薑汁肉片 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	獅子頭X1三色 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	認證 蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽+雞骨</small>		5.0	2.4	2.1	2.6	700

*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				生鮮食材		調理食品		魚肉類		其他
3次	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	37次	7次	0次	1次	油炸品	2次	2次