

# 石牌國小統鮮美食 | 111年12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 雜糧	豆 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	四	燕麥飯 白米+燕麥	義式蕃茄雞 雞肉+蕃茄+時蔬-煮	蜜汁蝦排 蝦排X1-燒	彩蔬洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆醇奶 紅豆+奶粉+紅茶包		6.0	2.2	1.3	2.6	735
2	五	白飯 白米	糖醋虎皮蛋 雞蛋X1+時蔬-燒	八寶素肉醬 豆干+紅蘿蔔+青豆+黃豆-煮	蔥香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	認證 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+時蔬+味噌	水果	5.0	2.6	1.7	2.6	705
5	一	校慶補假一天											
6	二	有機白飯 有機白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒-蒸	泰式打拋肉 時蔬+雞肉+九層塔-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬+雞蛋	水果	4.0	2.6	1.7	2.6	635
7	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	蔥爆肉絲 豆干+肉絲+蔥-炒	蒜拌雙花 花椰+時蔬-炒	認證 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬+馬鈴薯+湯排		5.1	2.6	1.9	2.5	712
8	四	青醬鮑菇 義大利麵 麵+杏鮑菇+時蔬	紅糟肉條X4 豬肉條X4-燒	香草肉丸子X1 肉丸子X1+時蔬-煮	奶汁白菜 白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		4.2	2.3	1.8	2.5	624
9	五	地瓜飯 白米+地瓜	熱炒三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+芹菜+紅蘿蔔-煮	乾燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	認證 蔬菜	金針海芽湯 海帶芽+金針菇+湯排	水果	5.0	2.8	1.7	2.6	720
12	一	糙米飯 白米+糙米	照燒豬排X1 豬排-油	米血糕雞丁 雞肉+米血糕+時蔬-煮	椒鹽鮑菇 鮑菇+地瓜-燒	有機 蔬菜	麻油高麗湯 高麗菜+時蔬		6.4	2.4	1.6	2.7	790
13	二	有機白飯 有機白米	卡邦尼醬燉雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	豆芽雙柳 豆芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.1	2.3	1.6	2.6	617
14	三	燕麥飯 白米+燕麥	筍絲爌肉 豬肉+筍+香菇-煮	醬燒翅小腿X1 翅小腿+芝麻-燒	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+時蔬-煮	認證 蔬菜	酸菜豆腐湯 凍豆腐+酸菜		5.0	2.7	1.7	2.6	712
15	四	麻油香菇 雞肉飯 白米+香菇+雞肉	清蒸石斑 石斑+時蔬-蒸	沙茶肉片 豬肉片+時蔬-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	有機 蔬菜	客家板條湯 板條+絞肉+時蔬	石斑 附品	5.5	2.9	1.9	2.5	763
16	五	玉米飯 白米+玉米	客家鹹豬肉 自製鹹豬肉+時蔬-炒	麥克雞塊 麥另雞塊X2-烤	蒜香海帶 海帶+蒜頭-煮	認證 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+時蔬	水果	4.2	2.5	1.9	2.4	637
19	一	小米飯 白米+小米	韓味洋釀雞 雞肉+芝麻-燒	爆炒韓式肉柳 豬柳+時蔬-炒	雜菜粉絲 時蔬+冬粉-炒	有機 蔬菜	黑金仙草 仙草液+珍珠+紅茶包+奶精		6.5	2.3	1.5	2.4	773
20	二	有機白飯 有機白米	鐵板黑胡椒肉片 豬肉片+時蔬-炒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+義式肉+洋蔥+義式香料-煮	什錦西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.6	2.3	1.8	2.5	652
21	三	地瓜飯 白米+地瓜	薑母雞 雞肉+豆皮+時蔬-煮	紅燒鵪鶉蛋 油豆腐+鵪鶉蛋X1+紅蘿蔔+豆干+油	高麗百匯 高麗菜+玉米+青豆+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	日式味增湯 時蔬+海帶芽+紫魚		4.4	2.9	1.8	2.5	683
22	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★脆皮雞翅X1 雞翅X1-炸	川耳刺瓜 瓜+川耳-煮	有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 米粉+時蔬+湯圓+芹菜	三章 豆漿	5.8	2.6	1.8	2.6	763
23	五	聖誕節白醬 雞肉螺旋麵 麵+雞肉+時蔬	BBQ小雞腿X2 翅小腿X2-燒	肉絲豆芽 豆芽菜+肉絲-炒	可愛甜包X1 甜包子X1-蒸	認證 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐	水果	6.2	2.0	1.7	2.5	739
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬肉柳 豬肉+時蔬-煮	元氣黑輪 黑輪X1-煮	開陽白菜 大白菜+蝦仁+時蔬-煮	有機 蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜+蔭瓜+雞骨		5.0	2.4	2.1	2.4	691
27	二	台式肉鬆 蛋炒飯 有機白米+雞蛋+時蔬+肉鬆+海苔	醬燒魚排X1 魚排-燒	翡翠烘蛋 雞蛋+時蔬-炒	毛豆三色 豆薯+毛豆+玉米-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	5.0	2.9	1.3	2.6	717
28	三	胚芽飯 白米+胚芽	高昇排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	虱目魚丸X2 時蔬+虱目魚丸+九層塔-炒	脆炒薯條 馬鈴薯+黑胡椒-炒	認證 蔬菜	刈菜雞湯 刈菜+雞骨+地瓜		5.8	2.3	1.7	2.6	738
29	四	大麥飯 白米+大麥	蔥燒石斑 石斑魚+時蔬+蔥-煮	拌飯肉燥 豬絞肉+豆干+時蔬-煮	油燜竹筍 竹筍+梅乾菜+香菇-煮	有機 蔬菜	味噌高麗湯 高麗菜+時蔬	石斑 附品	5.0	2.9	2.1	2.6	737
30	五	白飯 白米	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	滷肉滷味 豬肉+時蔬+鰻輪-滷	椒鹽四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽+蕃茄+豆腐+洋蔥	水果	5.0	2.3	1.9	2.5	683

\*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
4次	12次	18次	5次

主菜食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
生鮮食材					
35次	7次	0次	1次	2次	2次