

# 石牌國小 美食 112年2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 種類	主 食 量	蔬 菜 量	油 脂 量	熱 量
13	一 蔬 食	白飯 白米	栗子燒油豆腐 油豆腐+栗子+時蔬+鴨蛋X1-煮	牽絲焗烤 起司薯塊 馬鈴薯+時蔬+起司-烤	百匯高麗 高麗菜+毛豆+香菇-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海藻		5.6	1.6	1.7	2.4	663
14	二	有機白飯 有機白米	★ 黃金炸豬排X1 豬排X1-炸	三色福州丸X1 福州丸+時蔬+雞蛋-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	磨菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+時蔬	水果	4.2	2.7	1.7	2.6	656
16	四	青醬鮮菇 螺旋麵 麵+時蔬+青醬	港式叉燒肉X4 豬肉條X4-烤	鮮蒸豬肉包X1 豬肉包X1	蒜香花椰 花椰+蒜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包		5.0	2.9	2.0	2.5	730
17	五	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮	認證 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	5.6	2.9	1.1	2.6	754
18	六	芝麻飯 白米+黑芝麻	莎莎醬豚肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+玉米-炒	魚塊X1配 薯瓣X2 魚丁+蕃茄X2-炒	紅蔥豆芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	燒仙草 仙草液+芋圓+奶奶		6.0	2.6	1.6	2.6	772
20	一	地瓜飯 白米+地瓜	★ 炸雞腿X1 雞腿X1-炸	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-煮	芋香白菜 白菜+芋頭+烏魚+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑		5.5	2.1	1.9	2.4	698
21	二	海苔香鬆 蛋炒飯 有機米+鵝肉+時蔬+雞蛋+香鬆	黑胡椒燒魚 魚丁+油豆腐+黑胡椒-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	地瓜薯條X4 地瓜條X4-烤	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	5.1	2.3	1.3	2.6	679
23	四	白飯 白米	韓式燒肉片 豬肉+時蔬-炒	花枝丸X1 花枝丸X1+豆干+時蔬+毛豆-油	椒鹽地瓜炒菇 地瓜+菇-炒	有機 蔬菜	味噌湯 蘿蔔+味噌		5.5	2.7	1.7	2.6	747
24	五	紅藜燕麥飯 白米+紅藜麥+燕麥	醬燒小雞腿X2 翅小腿X2-燒	高麗炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉+時蔬-炒	黑輪X1 黑輪X1-煮	認證 蔬菜	QQ粉圓 粉圓+紅茶包	水果	6.0	2.4	1.4	2.5	748

\* 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)			主菜食材特性分析(次)		副菜食材加工食品分析(次)		其他分析(次)	
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
3次	3次	8次	3次	15次	3次	0次	1次	2次
								2次



## 開學飲食好重要



1. 每天2杯奶：蛋白質與鈣質來源，還有維生素B2，是保持健康活力的好選擇。



3. 全穀雜糧：提供能量的主要來源，且富含維生素B群，有助於孩子生長代謝。



4. 深綠色蔬菜每天1份：含有豐富的葉酸、維他命C、胡蘿蔔素等營養，有助於視力。



5. 雞蛋優質蛋白質：含有人類必需的8種氨基酸，吸收利用率極佳，蛋黃部分則含有豐富的維生素A和維生素D，幫助視力發展維護以及

統鮮美食股份有限公司 112年2月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
2/13	一	白飯	白米100g	蒸
		栗子燒油豆腐	油豆腐60g+鴿蛋X1+時蔬10g+栗子2g	煮
		牽絲焗烤起司薯塊	馬鈴薯50g+時蔬10g+起司	烤
		百匯高麗	高麗菜55g+毛豆3g+香菇2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+海芽1g+味噌	煮
2/14	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		★黃金炸豬排X1	豬排x1	炸
		三色福州丸 X1	福州丸x1+時蔬20g+雞蛋5g	煮
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘑菇濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋3g+蘑菇3g+時蔬4g	煮
2/16	四	青醬鮮菇螺旋麵	麵80g+時蔬20g	炒
		港式叉燒肉 X4	豬肉條x4	烤
		鮮蒸豬肉包 X1	豬肉包子x1	蒸
		蒜香花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔5g+蒜	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶湯	高麗菜30g+香菇0.1g+肉骨茶包	煮
2/17	五	白飯	白米100g	蒸
		烤雞排 X1	雞排x1	烤
		蒸蛋	雞蛋40g	蒸
		金瓜粉絲	冬粉12g+南瓜10g+紅蘿蔔10g+蝦米	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+竹筍10g+紅蘿蔔5g	煮
2/18	六	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		莎莎醬豚肉	豬絞肉60g+蕃茄10g+洋蔥5g+玉米5g	炒
		魚塊 X1配薯瓣X2	魚塊x1+馬鈴薯瓣x2	烤
		紅蔥豆芽菜	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		燒仙草芋圓奶茶	芋圓20g+仙草液+奶粉	煮

統鮮美食股份有限公司 112年2月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
2/20	一	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		★ 炸 雞 腿 X1	雞腿x1	炸
		玉米肉茸	玉米40g+豬絞肉10g+時蔬10g	煮
		芋香白菜	白菜60g+芋頭2g+扁魚+紅蘿蔔3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜32g+豬大骨5g	煮
2/21	二	海苔香鬆蛋炒飯	有機米80g+豬肉5g+時蔬15g+雞蛋5g+香鬆	拌炒
		黑胡椒燒魚	魚肉60g+油豆腐20g	燒
		紅 蘿 蔔 炒 蛋	雞蛋28g+紅蘿蔔32g	炒
		地 瓜 薯 條X 4	地瓜條x4	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
2/23	四	白飯	白米100g	蒸
		韓式燒肉片	豬肉60g+時蔬20g	炒
		花枝丸X1滷 味	花枝丸x1+豆干19g+毛豆3g+時蔬12g	滷
		椒鹽地瓜炒菇	地瓜30g+菇27g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	蘿蔔30g+味噌	煮
2/24	五	紅藜燕麥飯	白米80g+燕麥20g+紅藜麥	蒸
		醬燒小雞腿 X 2	翅小腿x2	燒
		高麗炒鹹豬肉	高麗菜50g+豬肉10g+時蔬5g	炒
		黑 輪 X1	黑輪x1	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		QQ粉圓紅茶	粉圓20g+紅茶包	煮