


**統鮮 美食 | 12年3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 麵類	豆 魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	四	日式炒烏龍 烏龍麵+豬肉+時蔬+海帶芽	芝香照燒豚肉 豬肉+洋蔥+芝麻-煮	鮮肉包 X1 肉包X1-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐		5.1	2.5	2.0	2.5	707
3	五	白飯 白米	檸香小雞腿X2 翅小腿*2-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	金菇三絲 金針菇+時蔬-炒	認證 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+柴魚片	水果	5.4	2.0	1.7	2.6	688
6	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-滷	燒烤醬蝦捲X2 蝦捲+燒烤醬-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.8	2.4	1.6	2.7	748
7	二 蔬 食	海苔香鬆飯 有機白米+海苔香鬆	沙茶百頁 百頁+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.0	1.5	2.8	594
9	四	地瓜飯 白米+地瓜	★ 炸雞排 X1 雞排X1-炸	泡菜肉片鍋 豬肉片+豆腐+泡菜-煮	韓式雜菜 時蔬+冬粉+洋蔥-炒	有機 蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+時蔬		5.5	2.6	1.6	2.5	733
10	五	香蔥雞滷飯 白米+豬絞肉+雞肉+紅蘿蔔	黑胡椒豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	雞粒薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+土豆+起司+雞肉-煮	三角油腐 油豆腐-煮	認證 蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	5.5	2.8	1.6	2.4	743
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	古早味赤肉羹 大白菜+肉羹X2+香菇+時蔬-煮	香甜玉米 玉米X1-煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排		5.4	2.2	1.7	2.4	694
14	二	有機白飯 有機白米	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-煮	紅蔥豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	4.2	2.9	1.8	2.5	669
16	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	滷海帶 時蔬+海帶-滷	有機 蔬菜	肉骨茶鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+肉骨茶包		5.1	2.4	1.8	2.6	699
17	五	CHEESE焗烤 蘑菇肉醬麵 麵+豬絞肉+蘑菇+時蔬+起司	堅果糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	肉絲白菜 大白菜+肉絲-煮	小兔包 X1 小兔包X1-蒸	認證 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌	水果	5.0	2.4	1.8	2.5	688
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	★ 炸翅小腿 X2 翅小腿X2-炸	蝦香粉絲 時蔬+冬粉+蝦米-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.8	2.3	1.5	2.4	724
21	二	有機白飯 有機白米	香蒜乾燒雞腿 雞腿X1-燒	醃醬肉燥 時蔬+豆干+豬肉+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.7	1.8	2.6	645
23	四	塔香 豬肉炒飯 白米+時蔬+豬肉+九層塔	蒜茸魚塊 魚塊-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+時蔬-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬-拌炒	有機 蔬菜	黑糖粉圓 粉圓+奶奶		5.6	2.8	1.6	2.6	759
24	五	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	洋釀雞 X3 雞肉-燒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	認證 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	5.0	2.9	2.0	2.5	730
25	六	白飯 白米	酸甜蝦排 X1 蝦排-燒	洋芋肉片 豬肉片+馬鈴薯-炒	什錦年糕 大白菜+年糕+時蔬-煮	有機 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 時瓜+杏鮑菇+枸杞		5.6	2.2	1.7	2.4	708
27	一	糙米飯 白米+糙米	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+洋蔥-燒	翡翠炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	焗烤洋芋 馬鈴薯+黑胡椒+起司-烤	有機 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排		5.7	2.9	1.5	2.4	762
28	二	麻香 雞拌飯 有機白米+雞肉	肉骨茶燉肉 豬肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	海鮮丸及 麥克雞塊 海鮮丸*1+麥克雞塊*1-烤	木耳花椰 花椰+木耳-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	4.0	2.9	1.8	2.5	655
30	四	芝麻飯 白米+芝麻	里肌豬排 X1 豬排X1-滷	蔥燒雞 雞肉+時蔬+蔥-煮	開陽高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機 蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+時蔬	三章 豆漿	5.6	2.5	1.8	2.6	742
31	五	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+小黃瓜-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	毛豆三色 毛豆+玉米+豆皮+紅藜-炒	認證 蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+時蔬	水果	6.4	2.1	1.5	2.5	756

\* 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		
5次	12次	18次	5次	32次	6次	0次	1次	2次	2次		