

# 統鮮美食 | 12年5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	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	蕷麥飯 白米+蕷麥	黑胡椒炒雞 雞肉+時蔬-炒	洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒	雞汁豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞油-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		5.2	2.4	2.0	2. 4	702
2	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	醬燒雞塊 雞肉-燒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.2	2.7	1.7	2.6	656
4	四	香菇 豬肉烘飯 白米+香菇+豬肉	鐵板豬排X1 豬排X1-燒	椒鹽花枝丸X2 海鮮丸X2-燒	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	有機 蔬菜	QQ奶茶 QQ圓+紅茶包+奶粉		5.5	2.5	1.0	2.6	715
5	五 蔬 食	白飯 白米	什錦炒蛋 豆薯+雞蛋+時蔬-炒	拌飯干丁 豆干+時蔬-滷	家常粉絲 時蔬+冬粉-炒	認證 蔬菜	海芽金菇湯 金針菇+海芽	水果	6.2	2.1	1.4	2.6	744
8	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉+油豆腐-滷	醬燒魚塊 魚塊X2-燒	奶醬洋芋 馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+玉米+雞骨		5.5	2.5	1.3	2.5	718
9	二	三杯 肉荳炒飯 有機白米+豬絞肉+時蔬	油蔥翅小腿X2 翅小腿X2-滷	貢丸X1佃煮 貢丸+甜不辣+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬-拌炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	4.8	2.2	1.9	2.5	661
11	四	白飯 白米	蒜酥炒雞 雞肉+地瓜+時蔬+蒜酥-炒	西滷肉 大白菜+豬肉+時蔬-滷	螞蟻上樹 粉絲+時蔬+絞肉	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+海芽		5.1	2.1	1.8	2.6	677
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	雞肉南蠻漬 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	爆炒肉柳 時蔬+豬肉柳-炒	花生海帶 時蔬+海帶+花生-滷	有機 蔬菜	芋圓綠豆湯 綠豆+芋圓		6.0	2.4	1.8	2. 4	753
16	二	有機白飯 有機白米	醍醐豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	蜜汁雞 地瓜+雞肉-燒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.7	2.0	1.8	2.6	641
18	四	白飯 白米	法式蘑菇燉肉 馬鈴薯+豬肉+時蔬+毛豆-煮	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+海帶		5.3	2.6	1.8	2.6	728
19	五	焗烤CHEESE 蒜味 義大利麵 麵條+時蔬+玉米+毛豆+起司	蜜汁烤雞排X1 雞排-烤	福州丸 福州丸X1+時蔬-燒	清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨	水果	4.1	2.2	2.0	2.5	615
22	一	五穀飯 白米+五穀米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	肉絲豆干小炒 豬肉絲+豆干+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		5.0	2.5	2.1	2. 4	698
23	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+香菇-煮	紅藜洋芋 洋芋+毛豆+紅藜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	4.6	2.5	1.5	2.5	660
25	四	沙茶 肉絲炒麵 麵+豬肉絲+時蔬	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	玉米肉茸 玉米+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	蝦香四季 四季豆+蝦米+時蔬-炒	有機 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+白蘿蔔+豬大骨	三章 豆漿	4.5	2.0	2.0	2.6	632
26	五	白飯 白米	越式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+椰奶+香料-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊*2-燒	金菇三絲 金針菇+時蔬-炒	認證 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包+雞骨	水果	5.1	2.5	1.8	2.5	702
29	一	豬肉 什錦炒飯 白米+玉米+時蔬+豬肉	安東燉雞 雞肉+冬粉+洋芋+時蔬-煮	蔥爆肉片 豬肉+百頁+時蔬-燒	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	有機 蔬菜	三絲湯 豆薯+時蔬+豬大骨		5.6	2.6	1.7	2. 4	738
30	二	有機白飯 有機白米	乾燒醬魚丁 魚丁+甜不辣-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.3	2.4	2.0	2.6	648

\*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		
4次	12次	16次	3次	29次	5次	0次	0次	2次	2次		