

# 石牌國小統鮮美食 | 2年6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15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 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	四	小米飯 白米+小米	★ 轟炸雞米花X3 雞肉X3-炸	拌飯瓜仔肉燥 豬絞肉+豆干+香菇+花瓜-煮	丸子佃煮 白蘿蔔+時蔬+丸子X1-煮	有機 蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌		5.0	2.9	1.8	2.6	730
2	五	芝麻飯 白米+芝麻	五味醬佐肉片 豬肉片+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	薯條X4 馬鈴薯條-烤	認證 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	5.6	2.2	1.8	2.5	715
5	一 蔬 食	紅藜飯 白米+紅藜	CHEESE焗烤 歐風奶香蛋 馬鈴薯+南瓜+洋蔥+雞蛋+毛豆+起司-烤	三杯百頁 百頁+時蔬+九層塔-燒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.8	1.5	1.6	2.5	671
6	二	有機白飯 有機白米	高昇燉肉 豬肉+時蔬-煮	香蒜玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.7	2.1	1.8	2.5	644
8	四	西西里 茄汁肉醬麵 麵條+玉米+時蔬+豬絞肉	滷豬排X1 豬排X1-滷	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+紅茶包+奶粉		5.9	2.4	1.5	2.6	748
9	五	玉米飯 白米+玉米	糖醋雞 雞肉+時蔬-燒	紹子肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	韭香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	認證 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬湯排	水果	5.0	2.5	1.9	2.5	698
12	一	芝麻飯 白米+芝麻	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+時蔬+雞骨+肉骨茶包		5.0	2.2	2.0	2.4	673
13	二	有機白飯 有機米	香菇燜雞 雞肉+油豆腐+香菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	豆酥高麗 高麗菜+時蔬+豆酥-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.4	1.7	2.6	620
15	四	油蔥 肉燥拌麵 麵條+豬絞肉+時蔬+紅蔥頭	★炸雞翅X1 雞翅X1-炸	蠔油燉肉 豬肉+豆干+紅蘿蔔-滷	炒三絲 竹筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.2	2.9	1.7	2.6	671
16	五	小米飯 白米+小米	回鍋肉 豬肉柳+豆干-炒	羅勒青醬雞 馬鈴薯+雞肉+洋蔥+玉米-煮	花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮	認證 蔬菜	鮮蔬雞湯 蕃茄+時蔬+雞骨	水果	5.5	2.3	1.7	2.5	713
17	六	糙米飯 白米+糙米	蘑菇醬燒魚 魚肉+百頁+毛豆+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-燒	爆炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉-炒	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒	認證 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	5.6	2.4	1.6	2.5	725
19	一	地瓜飯 白米+地瓜	泰式打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+豆干+九層塔-煮	海鮮蝦排 蝦排X1-烤	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶絲-炒	有機 蔬菜	紅豆奶茶 紅豆+紅茶包+奶粉		5.5	2.3	1.5	2.4	703
20	二	台式肉絲 蛋炒飯 有機白米+雞蛋+豬肉絲+洋蔥+玉米	杏仁片燒烤雞 雞肉+杏仁片-燒	豚肉壽喜燒 大白菜+豬肉+時蔬+豆皮-煮	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果 三 章 豆 漿	4.1	2.7	2.2	2.5	657
26	一	胚芽飯 白米+胚芽	沙茶雞丁 雞肉+時蔬-燒	甜蔥豚肉 豬肉+洋蔥+時蔬-炒	玉筍花椰 花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機 蔬菜	海帶排骨湯 黃豆芽+海帶芽+豬湯排		5.0	2.2	2.3	2.4	681
27	二	有機白飯 有機米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	雞肉堡排 雞肉堡排X1-烤	蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.1	2.5	1.5	2.6	629
29	四	夏威夷 豬肉炒飯 白米+豬肉+時蔬	醬燒魚排X1 魚排X1-燒	赤麵肉片 豬肉片+時蔬-燒	家常滷麵輪 麵輪+時蔬-滷	有機 蔬菜	鰹魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌+柴魚片		5.0	2.4	1.7	2.6	690
30	五	芝麻飯 白米+芝麻	腐乳燜燒雞 雞肉+時蔬-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	清炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	認證 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+時蔬+豬湯排	水果	5.0	2.1	2.2	2.5	675

\* 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	
8次	11次	15次	3次	30次	4次	1次	0次	2次	2次	