



## 美食 112 年 10 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1號  
服務電話：(02)2999-0000 優質電話：(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	全粒 穀類	豆角 蛋白	蛋 肉	蔬 菜	湯 品	熱 量
2	一	肉燥 刀削麵	叉燒肉條X4 麵+豆干+豬絞肉+時蔬	鍋貼 X2 豬肉X4-燒	鍋貼X2-蒸	鐵板豆芽 有機 蔬菜	味噌湯 綠豆芽+紅蘿蔔+炒 時蔬+豆皮+味噌		5.0	2.9	1.7	2.3	714	
3	二 蔬 食	有機白飯	芝香豆干 有機米 豆干+芝士+燒	咖哩鴿蛋X2 鴿蛋X2+馬鈴薯+時蔬+煮		乾煸四季 有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.2	2.0	1.5	2.2	581	
4	三	大麥飯	冬瓜燜肉 白米+大麥	玉米雞茸 玉米+雞蛋+時蔬+炒		脆炒高麗 認證 蔬菜	金針湯 金針花+金針菇+雞骨		5.2	2.4	1.9	2.7	713	
5	四	小米飯	黑胡椒 翅 小 腿 X2 白米+小米	西魯肉 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+香菇+煮		豆皮花椰 有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.2	2.0	2.0	2.5	677	
6	五	白飯	壽喜燒豚肉 白米	★香雞排X1 雞排X1-炸		川耳時瓜 認證 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	5.0	2.5	2.0	2.3	691	
11	三	糙米飯	豆豉鮮魚 白米+糙米	五香獅子頭X1 獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔+煮		油燜脆筍 認證 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+湯排		5.3	2.4	2.0	2.5	714	
12	四	白飯	韓味銅盤烤肉 白米	泡菜年糕雞 豬肉+洋蔥+炒	雞肉+泡菜+年糕+時蔬+煮	麻香黃芽 有機 蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬		5.1	2.8	2.1	2.3	723	
13	五	燕麥飯	烤雞排 X1 白米+燕麥	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果+炒		蘿蔔油腐 認證 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+金針菇	水果	6.2	2.4	1.5	2.5	764	
16	一	白飯	咖哩豬 白米	滷蛋X1 雞蛋X1+時蔬+煮		干片四季 有機 蔬菜	柴魚燉湯 白蘿蔔+海帶+雞骨+柴魚片		5.1	2.9	1.9	2.3	726	
17	二	CHEESE焗烤 拿坡里肉醬飯	蜜汁雞 有機米+豬絞肉+時蔬+玉米+起司	薯條麥克雞塊 薯肉+時蔬+燒		香菇高麗 有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.7	2.4	1.6	2.2	648	
18	三	蕎麥飯	沙茶肉柳 白米+蕎麥	地瓜燒雞 地瓜+雞肉+時蔬+炒		雙色花椰 認證 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+豬絞肉		5.8	2.3	1.8	2.7	745	
19	四	白飯	檸檬烤雞翅X1 白米	香菇拌飯肉燥 雞翅X1-烤	豆干+豬絞肉+洋蔥+黃豆+香菇+煮	蝦香鮮瓜 有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆+米		5.8	2.9	1.6	2.5	776	
20	五	大麥飯	醃翻豬腳 白米+大麥	海帶炒肉絲 豬肉+豬腳+竹筍+油	豬肉絲+海帶+時蔬+炒	螞蟻上樹 認證 蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+洋蔥+味增	水果	5.5	2.1	1.5	2.3	684	
23	一	小米飯	蒜酥雞丁 白米+小米	高麗肉片 高麗菜+豬肉片+時蔬+炒		蘿蔔麵輪 有機 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+油豆腐+湯排		5.0	2.9	1.5	2.5	718	
24	二	有機白飯	泰味打拋肉 有機米	★ 酥炸雞排 X1 雞排X1-炸		蔥香豆芽 有機 蔬菜	珍珠 奶茶 珍珠+茶包+奶精	水果	5.3	2.5	1.6	2.7	720	
25	三	五穀飯	起司白醬雞 白米+五穀米	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜+炒		爆皮白菜 認證 蔬菜	米粉湯 米粉+綠豆芽+香菇+紅蔥頭		5.7	3.0	1.6	2.6	781	
26	四	紅蔥 雞 滷 飯	回鍋肉 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭	福州丸 X1 福州丸X1+毛豆+玉米+煮		雞粒粉絲 有機 蔬菜	三絲湯 三章 豆漿 竹筍+紅蘿蔔+木耳+豬骨		5.5	2.7	1.5	2.8	751	
27	五	白飯	越式咖哩雞 白米	油腐滷肉 豬肉+油腐+時蔬+油		蒟蒻大瓜 認證 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米+白蘿蔔	水果	5.3	2.8	1.7	2.7	745	
30	一	芝麻飯	薑汁燒肉 白米+芝麻	雞肉堡排X1 豬肉+洋蔥+金針菇+煮	雞肉堡排X1-烤	海結蘿蔔 有機 蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+蕃茄+湯排		5.0	2.5	1.8	2.5	695	
31	二	有機白飯	沙茶雞 有機米	竹筍炒肉絲 雞肉+大白菜+木耳+煮		清炒花椰 有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.0	2.2	2.3	589	

\* 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	15次	21次	1次	35次	5次	0次	0次	2次	2次