

統鮮美食 | 112年11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					
								全飼 雞胸 雞腿 雞肉 雞骨	豆魚 豆腐 豆皮 豆骨	米 麥 糙米 糙米	油 鹽 油 鹽	熱量	
1	三	小米飯 白米+小米	茄汁肉柳 豬肉柳+洋蔥-煮	蜜汁雞米花 雞肉-燒	清炒時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	香菇雞湯 高麗菜+香菇+雞骨	4.0	2.5	2.0	2.7	639	
2	四 蔬 食	白飯 白米	薑黃椰奶油豆腐 油豆腐+馬鈴薯+時蔬-煮	滷蛋 X1 雞蛋X1-時蔬-滷	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	珍菇瓜湯 時瓜+菇	4.0	2.1	1.9	2.6	602	
3	五	大麥飯 白米+大麥	豉汁燜肉 豬肉+冬瓜+豆豉-煮	玉米雞茸 玉米+雞肉+時蔬-炒	薯辦X4 薯辦X4-烤	認證 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔	水果	4.2	2.0	1.5	2.7	603
6	-	白飯 白米	台式紅糟雞 雞肉+地瓜-炒	爌肉 豬肉+竹筍-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	檸檬愛玉 蜜玉+檸檬汁		4.2	2.7	1.7	2.5	652
7	二	有機白飯 有機白米	卡邦尼白醬豬 豬肉+洋芋+洋蔥+南瓜+毛豆-煮	麥香雞 X1 麥香雞堡排X1-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	4.2	2.8	1.5	2.7	663
8	三	胚芽飯 白米+胚芽	麻油雞 雞肉+高麗菜+金針菇-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉絲-炒	紅藜三色毛豆 豆薯+時蔬+魔芋豆+毛豆+紅藜-炒	認證 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+南瓜+雞蛋+玉米		4.1	2.9	1.5	2.5	655
9	四	野菜 豬肉炊飯 白米+豬肉+時蔬	蔥油鹽麴燒肉 豬肉片+洋蔥-煮	★脆皮雞排 X 1 雞排X1-炸	快炒豆芽 綠豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨		4.3	2.9	2.0	2.7	690
10	五	玉米飯 白米+玉米	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	肉末冬粉 冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	吻仔魚黃金 豆腐羹 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆+吻仔魚-煮	認證 蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+豬湯排+杏鮑菇	水果	4.5	2.7	1.5	2.5	668
13	-	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	茄汁油腐雞 油豆腐+雞肉-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機 蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨		4.0	2.9	2.0	2.5	660
14	二	有機白飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉+紅蘿蔔+香菇+豆皮-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.7	1.5	2.5	633
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬豬柳 豬柳+豆薯-炒	檸香雞塊X2 雞肉-燒	川耳炒花椰 花椰+紅蘿蔔+川耳-炒	認證 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔		4.0	2.3	1.8	2.7	619
16	四	~焗烤~ CHEESE蘑菇 肉醬義大利麵 麵條+玉米+時蔬+豬絞肉+毛豆+蘑菇+起司	薄皮 翅小腿 X2 翅小腿X2-滷	鮮肉餃子 豬肉蒸餃X2-蒸	薑絲海帶 金針菇+海帶-煮	有機 蔬菜	仙草凍 仙草		4.1	2.2	1.6	2.7	614
17	五	小米飯 白米+小米	五味醬排骨 豬肉+地瓜-燒	蝦仁燴三鮮 竹筍+蝦仁+豬肉+時蔬-煮	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	認證 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	4.4	2.3	1.9	2.5	641
20	-	DIY 拌麵 麵條	★脆皮雞米花X3 雞肉X3-炸	哨子肉醬 雞蛋+豬絞肉+時蔬-煮	拌炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	豚骨蔬菜湯 高麗菜+玉米+豬湯排+紅蘿蔔		4.0	2.4	1.8	2.5	618
21	二	有機白飯 有機白米	濃厚咖哩豬 豬肉+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	海鮮捲 X1 海鮮捲X1-燒	筑前煮 白蘿蔔+玉米+紅蘿蔔+海帶-煮	有機 蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	4.3	2.3	1.5	2.7	633
22	三	紫米飯 白米+紫米	黃燜雞 雞肉+時蔬-煮	沙茶豚肉小炒 高麗菜+豬肉片+豆干+蔥-炒	油燜筍 筍苗+香菇-煮	認證 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔		4.0	2.3	2.0	2.6	620
23	四	玉米飯 白米+玉米	蔥爆豬柳 豬柳+洋蔥+蔥-炒	蜜汁魚塊 X2 魚塊X2+芝麻-燒	鮑菇花椰 花椰+杏鮑菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌		4.0	2.6	1.8	2.5	633
24	五	白飯 白米	烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	香干肉片 豆干+豬肉-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	認證 蔬菜	米粉湯 粗米粉+時蔬	水果	4.7	2.6	1.5	2.7	683
27	-	白飯 白米	多蜜醬和風豬肉 豬肉+時蔬-煮	玉米 蒸 蛋 雞蛋+玉米-蒸	椒鹽炒菇 地瓜+菇-炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		4.7	2.6	1.5	2.5	674
28	二	榨菜肉絲 蛋炒飯 有機米+玉米+豬肉+雞蛋+榨菜	莎莎紅醬翅小腿 翅小腿X2+時蔬-燒	柴魚白菜肉片煮 大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+豆皮-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.5	1.8	2.6	630
29	三	糙米飯 白米+糙米	私房滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-滷	海鮮丸 X2 海鮮丸X2-煮	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證 蔬菜	蕃茄蔬菜雞湯 大白菜+蕃茄+雞骨+芹菜		4.0	2.2	1.9	2.6	610
30	四	五穀飯 白米+五穀米	乾燒醬鮮魚 魚肉+豆腐+洋蔥-煮	洋芋肉末 馬鈴薯+調味肉+毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米排骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排	三 章 豆漿	4.1	2.3	1.7	2.8	628

* 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	
9次	15次	21次	5次	40次	4次	0次	1次	2次	2次	