

# 統鮮美食 112年12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	全熟	豆角	蛋	油	熱量
1	五 蔬 食	白飯 白米	茄汁百頁 百頁+時蔬+燒	茶葉蛋X1 雞蛋+茶葉+煮	甜椒豆段 四季豆+彩椒+炒	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	4.5	2.0	1. 6	2. 7	62 7
4	一	芝麻飯 白米+芝麻	烤雞翅X1 雞翅+烤	韓味年糕豬肉鍋 泡菜+豬肉+年糕+紅蘿蔔+豆皮+煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+炒	有機 蔬菜	韓國大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬		4.2	2.5	1. 7	2. 5	63 7
5	二	有機白飯 有機白米	鰹魚壽喜燒豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.3	1. 9	2. 7	64 3
6	三	白飯 白米	蔥油淋雞 雞肉+時蔬+蔥+煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥+炒	西式燉菜 花椰菜+南瓜+煮	認證 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		4.1	2.0	2. 0	2. 5	60 0
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥+煮	黑輪炒雞 雞肉+黑輪+炒	鮮炒海帶 金針菇+海帶+紅蘿蔔+炒	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶粉+茶包		5.9	2.6	1. 6	2. 7	77 0
8	五	DIY義式 筆管麵 筆管麵	檸檬雞柳條X3 雞柳條X3+烤	波隆那肉醬 豬肉+時蔬+玉米+煮	筍香炒蛋 雞蛋+竹筍+時蔬+炒	認證 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+杏鮑菇	水果	4.1	2.0	1. 5	2. 5	58 7
11	一	白飯 白米	打拋肉 豬肉+豆薯+洋蔥+蕃茄+九層塔+煮	★炸魚排X1 魚排X1+炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+炒	有機 蔬菜	米粉湯 大白菜+米粉+香菇		4.7	2.9	1. 6	2. 5	69 9
12	二	有機白飯 有機白米	筍燒肉片 豬肉片+竹筍+燒	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆+炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+煮	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.2	2.2	1. 7	2. 5	61 4
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇+炒	沙嗲雞 雞肉+甜不辣+時蔬+炒	芝香條豆 四季豆+芝麻+炒	認證 蔬菜	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜		4.6	2.5	1. 9	2. 7	67 9
14	四	沙茶 蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋+時蔬	海苔蜜醬雞 雞肉+百頁+海苔+燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+炒	香拌豆芽 綠豆芽+時蔬+炒	有機 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米		4.3	2.8	1. 8	2. 7	67 8
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+時蔬+煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2+烤	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬絞肉+香菇+炒	認證 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	4.5	2.2	1. 5	2. 5	63 0
18	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+煮	香干燒肉 豬肉+豆干+時蔬+燒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮+煮	有機 蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳		4.1	2.9	1. 8	2. 5	66 2
19	二	海苔香鬆飯 有機白米+海苔香鬆	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬+炒	蒸蛋 雞蛋+蒸	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍+炒	有機 蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞	水果 豆漿	4.3	2.7	1. 9	2. 7	67 3
20	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔+燒	福州丸X1 福州丸X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆+煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+炒	認證 蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		4.0	2.4	1. 8	2. 6	62 2
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍+煮	烤雞排X1 雞排X1+烤	芝麻海帶 海帶+洋蔥+紅蘿蔔+芝麻+炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		4.0	2.9	1. 7	2. 5	65 3
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞+煮	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+豆干+紅蘿蔔+炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+煮	認證 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇	水果	4.7	2.6	1. 6	2. 7	68 6
25	一	白飯 白米	法式 迷迭香燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+煮	海鮮卷X1 海鮮卷X1+烤	雙星花椰 花椰菜+彩椒+炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.3	2.0	1. 6	2. 5	60 4
26	二	薑汁 燒肉炊飯 有機米+豬絞肉+時蔬	★香酥魚塊X3 魚肉+炸	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蒟蒻+煮	干片四季 四季豆+豆干+炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.3	1. 7	2. 6	61 2
27	三	糙米飯 白米+糙米	蜜汁肉片 豬肉+時蔬+炒	翡翠炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬+炒	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭+炒	認證 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		4.0	2.5	2. 0	2. 6	63 5
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	甜雞醬雞丁 雞肉+油豆腐+煮	什錦白菜肉片 大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+香菇+煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+炒	有機 蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		4.0	2.4	1. 6	2. 8	62 6
29	五	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排+燒	焗烤雞茸洋芋 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司+烤	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜+炒	認證 蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	4.1	2.2	1. 8	2. 7	61 9

\* 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合具過敏體質者食用

\*\* 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						
6次	16次	19次	3次	38次	4次	0次	0次	2次	2次						