

統鮮美食 113年1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(營養師第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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油	熱量
2	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+煮</small>	滷蛋 X 1 <small>雞蛋+時蔬+油</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+大麥</small>	水果	4.4	2.6	1.9	2.6	668
3	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	日式醬燒魚 <small>魚肉+洋蔥+白芝麻+煮</small>	竹筍肉片 <small>竹筍+豬肉片+煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳+炒</small>	認證蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		4.2	2.2	1.8	2.5	617
4	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+燒</small>	腐乳年糕雞 <small>雞肉+年糕+高麗菜+炒</small>	鮮炒三絲 <small>海帶+紅蘿蔔+芹菜+炒</small>	有機蔬菜	黑糖 QQ <small>QQ圓</small>		4.9	2.5	1.7	2.7	695
5	五	~焗烤~青醬野菇義式麵 <small>麵條+玉米+菇+時蔬+起司</small>	★轟炸香雞排 X 1 <small>雞排X1-炸</small>	蒸餃 X 2 <small>豬肉蒸餃-蒸</small>	香拌芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+炒</small>	認證蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+豬湯排+香菇</small>	水果	4.1	2.4	1.8	2.7	634
8	一 蔬 食	白飯 <small>白米</small>	瓜仔油腐 <small>油豆腐+番茄+碎瓜+煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆+蒸</small>	佃煮雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬+玉米+炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		4.5	2.0	1.5	2.5	615
9	二	紅蔥雞滷飯 <small>有機白米+雞肉+豬絞肉+香菇</small>	★炸翅小腿 X 2 <small>翅小腿X2-炸</small>	爆汁豬肉丸 X 1 <small>豬肉丸X1+時蔬+煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.0	1.6	2.7	592
10	三	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜+時蔬+炒</small>	蜜汁甜條雞 <small>雞肉+甜不辣+時蔬+炒</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍+炒</small>	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		4.8	2.6	1.8	2.7	698
11	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	起司白醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+起司+煮</small>	回鍋肉 <small>豬肉+豆干+炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+炒</small>	有機蔬菜	芋圓仙草甘茶 <small>芋圓+仙草液+冬瓜冰</small>		4.8	2.9	1.5	2.7	713
12	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+彩椒+炒</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉塊+花椰+紅蘿蔔+燒</small>	蝦香肉末粉絲煲 <small>粉絲+雞肉末+時蔬+蝦米+炒</small>	認證蔬菜	結頭雞湯 <small>結頭菜+雞骨+香菇</small>	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	640
15	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+玉米筍+川貝+煮</small>	拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇+煮</small>	翠拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		4.0	2.5	1.6	2.5	620
16	二	海苔香鬆丼飯 <small>有機白米+海苔香鬆</small>	蒲燒魚排 X 1 <small>魚排X1-燒</small>	客家筍干扣肉 <small>竹筍+豬肉+煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬+炒</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>	水果	4.0	2.2	1.8	2.7	612
17	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔+炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒</small>	藜麥洋芋 <small>洋芋+紅藜麥+毛豆+炒</small>	認證蔬菜	肉骨茶排骨湯 <small>高麗菜+豬湯排+香菇</small>		4.6	2.5	1.5	2.6	664
18	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+炒</small>	海鮮丸 X 2 <small>鮭魚海鮮丸X2-烤</small>	熱炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+炒</small>	有機蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨</small>		4.0	2.2	1.7	2.5	600
19	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	洋芋燒雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔+燒</small>	白菜肉片 <small>太白菜+豬肉片+紅蘿蔔+香菇+煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲+煮</small>	認證蔬菜	白玉豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬湯排+玉米</small>	水果 豆漿	4.2	2.1	1.7	2.7	616

* 本菜單含有蝦、芒果(附養水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 ** 本菜單未使用輔助汙染食物

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
3次	9次	12次	3次	24次	4次	0次	0次	2次	2次

過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

Step1. 切記慎選年菜且適量攝取

均衡的攝取六大類食物，
東坡肉、香滷豬腳、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。



Step2. 小心零嘴點心的陷阱

堅果種子類、如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於油脂類的食物。



Step3. 圓爐火鍋聰明吃

蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的兔肉或去皮雞肉。



Step4. 水果蔬菜不可少

過年期間要記得多食用纖維含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。



Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈



黃燈



綠燈

