

# 統鮮 美食 | 13年2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 纖維	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
16	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+煮	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+蘑菇+煮	彩椒四季 四季豆+彩椒+炒	認證 蔬菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌	水果	4.3	2.6	1. 7	2. 7	66 0
17	六	玉米飯 白米+玉米	鹹酥雞 雞肉X3-炸	紅燒肉丸子X1 肉丸子+大白菜+冬粉+香菇+煮	清炒豆芽 豆芽菜+時蔬+炒	有機 蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		4.2	2.5	1. 6	2. 8	64 8
19	一	白飯 白米	塔香肉片 豬肉片+洋蔥+九層塔+炒	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	滷筍苣 筍苣+香菇+煮	有機 蔬菜	波霸奶茶 波霸粉圓+茶包+奶茶		5.3	2.5	1. 5	2. 5	70 9
20	二 蔬食	有機白飯 有機白米	綜合滷蛋X1 滷蛋X1+菇+滷	★ 薯餅X2 薯餅X2-炸	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+時蔬+炒	有機 蔬菜			4.6	1.3	1. 8	2. 8	59 1
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	沙茶雞 雞肉+大白菜-煮	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔+炒	認證 蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	豆漿	4.2	2.6	1. 6	2. 6	64 6
22	四	香菇肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲	蒲燒魚排X1 魚排X1-燒	快炒鹹豬肉 豬肉+高麗菜+蔥+炒	香菇結頭 結頭菜+香菇+炒	有機 蔬菜	蕃茄排骨湯 蕃茄+時蔬+豬湯排		4.0	2.2	1. 8	2. 6	60 7
23	五	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+煮	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	花生海結 海帶結+花生-煮	認證 蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+豬絞肉	水果	4.9	2.4	1. 5	2. 7	68 2
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	歐風白醬燉雞 雞肉+時蔬+煮	黑輪X1 黑輪X1-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽+炒	有機 蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜茶		4.3	2.3	1. 5	2. 5	62 4
27	二	有機白飯 有機白米	薑汁野菇燒肉 豬肉+洋蔥+香菇+炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+豬絞肉+時蔬+蝦米+炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌	水果	4.5	2.7	1. 5	2. 7	67 7
29	四	芋香飯 白米+芋頭	鐵板魚塊 魚丁+油豆腐+燒	豆干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜+炒	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	有機 蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+豬湯排		4.0	2.9	1. 8	2. 5	65 5

\* 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

\*\* 本菜單未使用辐射汙染食物

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		
2次	5次	8次	3次	16次	4次	0次	0次	2次	2次		

## 聰明吃元宵



## 團圓不增圓

### 健康吃元宵



湯圓熱量高，市售盒裝的包餡甜湯圓每一顆約60-70大卡，鮮肉約50-60大卡，都高熱量高油油脂，吃4顆等於吃下一碗飯！小湯圓每粒約10大卡，所以一吃湯圓建議優先選擇無餡小湯圓，可減少熱量與精製糖攝取。另外糯米不消化，為了避免增加腸胃負擔，最好在活動量較大的白天、尤其是中午時段前吃完，以提供足夠消化時間。