

統鮮 美食 | 13年6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	全穀選擇	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
3	一	燕麥飯 白米+燕麥	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	回鍋肉 豬肉片+豆干-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冰仙草蜜 仙草		4.0	2.5	1.6	2.5	620
4	二 蔬食	有機白飯 有機米	油腐拼盤 油豆腐+豆包+麵輪-煮	滷蛋X1 雞蛋X1+有機菇-滷	川耳炒瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.2	2.5	1.9	2.7	651
6	四	大麥飯 白米+大麥	蒲燒魚排X1 魚排X1-燒	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+雞骨		4.0	2.3	1.8	2.5	610
7	五	古早味 米粉炒 米粉+豆芽菜+時蔬	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	貢丸X1拌飯肉燥 貢丸X1+洋芋+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+油豆腐	水果	4.1	2.7	1.8	2.7	656
11	二	有機白飯 有機米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.5	1.6	2.6	625
13	四	日式 烏龍麵 烏龍麵+時蔬	鐵板肉片 豬肉片+洋蔥-炒	焗烤洋芋奶醬蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	青蔥炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+時蔬		4.2	2.3	2.2	2.8	648
14	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	果香糖醋雞塊 雞肉+鳳梨-燒	西魯肉 大白菜+豬肉絲+時蔬-煮	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+鈎皮-炒	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	水果	4.5	2.3	1.7	2.8	656
17	一	芝麻飯 白米+芝麻	蜜汁魚排X1 魚排X1-燒	蘑菇肉醬 馬鈴薯+豬肉+時蔬+蘑菇-煮	香菇炒竹筍 竹筍+香菇-炒	有機 蔬菜	冰檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		4.1	2.1	1.5	2.7	604
18	二	有機白飯 有機米	沙茶燒雞 雞肉+白蘿蔔+香菇-煮	客家鹹豬肉 高麗菜+豆干+豬肉-炒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	日式豚骨湯 海帶+杏鮑菇+豬湯排	水果 豆漿	4.0	2.4	2.0	2.7	632
20	四	蘿勒青醬 義大利麵 麵條+玉米+時蔬	★鹽酥雞翅X1 雞翅X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	爆皮白菜滷 大白菜+時蔬+爆皮-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.3	2.1	1.6	2.5	611
21	五	紫米飯 白米+紫米	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燒	雞粒炒蛋 雞蛋+雞肉+時蔬-炒	清炒綠豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	認證 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	4.0	2.3	2.1	2.7	627
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	椰香沙嗲雞 雞肉+時蔬-燒	古早味肉羹X2 時蔬+肉羹X2+紅蘿蔔+香菇-煮	花生海結 海帶結+花生-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+金針菇+味噌		4.0	2.5	1.7	2.5	623
25	二	紅蔥雞肉飯 有機白米+雞肉+紅蔥頭	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜		保久 乳+ 水果	4.0	2.9	1.7	2.6	657
27	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	肯菌香料魚 魚丁+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒜味肉片 高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔+蒜-炒	乾煸四季 四季豆+玉米+杏鮑菇-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		4.1	2.4	1.8	2.5	625
28	五	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮	豆皮燒瓜 時瓜+時蔬+豆皮-燒	認證 蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞骨	水果	4.4	2.3	1.5	2.7	640

* 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			
3次	9次	14次	3次	26次	4次	0次	0次	2次	2次			