

美食 | 13年8-9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	副菜	青菜	湯品	附餐					
							全穀 雜糧	豆魚肉 內	蔬 菜	油 脂	熱 量	
30	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+時蔬·煮</small>	乾燒雞米花 <small>雞肉塊·燒</small>	雙色花椰 <small>花椰+川耳·炒</small>	日式豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽</small>	4.1	2.9	1. 8	2. 7	67 1	
2	一 蔬食	蕃茄貝殼 義大利麵 <small>麵條+時蔬+玉米</small>	虎皮蛋X1 <small>雞蛋X1·燒</small>	CHEESE起司 焗烤百匯 <small>洋芋+時蔬+起司·烤</small>	杏片蜜汁豆干 <small>豆干+杏仁片·燒</small>	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	4.2	2.3	1. 8	2. 5	62 4	
3	二	有機白飯 <small>有機米</small>	鐵板洋蔥豬柳 <small>豬肉柳+時蔬·炒</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋·蒸</small>	遇見高麗菜 <small>高麗菜+芋頭+香菇+蝦皮·炒</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	低年級湯品改豆漿	4.2	2.8	1. 7	2. 7	66 8
4	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蘿勒青醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+青醬·煮</small>	海 鮮 捲 X1 <small>海鮮蝦捲X1·烤</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍+香菇·炒</small>	海帶湯 <small>海帶+凍豆腐+豬湯排</small>		4.2	2.2	1. 8	2. 6	62 1
5	四	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豚肉鍋 <small>豬肉+年糕+時蔬·煮</small>	雞柳條 X2 <small>雞柳條X2·烤</small>	吻魚四季豆 <small>四季豆+吻魚·炒</small>	白菜雞湯 <small>大白菜+雞骨+豆皮</small>		4.0	2.3	1. 8	2. 5	61 0
6	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅X1·烤</small>	蘿蔔排骨 <small>白蘿蔔+豬肉塊+時蔬·煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽+時蔬+韭菜·炒</small>	仙草蜜 <small>仙草</small>		4.0	2.5	1. 9	2. 7	63 7
9	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	法式蘑菇燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇·煮</small>	蜜醬魚排 X1 <small>虱目魚排·燒</small>	椰菜百匯 <small>花椰+時蔬·炒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>		4.1	2.4	1. 9	2. 7	63 6
10	二	有機白飯 <small>有機米</small>	塔燒三杯雞 <small>雞肉+時蔬+九層塔·燒</small>	★排骨酥X3 <small>豬肉塊X3·炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬絞肉+時蔬·炒</small>	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	低年級湯品改豆漿	4.5	2.9	1. 5	2. 6	68 7
11	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	黃金泡菜燒肉 <small>豬肉片+泡菜+紅蘿蔔·炒</small>	安東雞 <small>馬鈴薯+雞肉+洋蔥·煮</small>	韓拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+海帶芽·炒</small>	鮑菇雞湯 <small>時瓜+雞骨+杏鮑菇</small>		4.4	2.3	2. 0	2. 6	64 8
12	四	古早味 肉絲油飯 <small>白米+糯米+豬肉絲+香菇</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥·燒</small>	貢丸X1 滷味 <small>貢丸X1+時蔬+豆油豆腐·煮</small>	田園玉米 <small>玉米+紅蘿蔔·煮</small>	高山金針湯 <small>金針花+豬湯排</small>		4.6	2.4	1. 5	2. 8	66 6
13	五	白飯 <small>白米</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+竹筍·煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+青豆·炒</small>	南瓜開陽白菜 <small>大白菜+南瓜+木耳+飼米·煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬</small>		4.1	2.5	2. 0	2. 8	65 1
16	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	蒲燒魚排 X1 <small>鯛魚排X1·燒</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬·煮</small>	枸杞鮮瓜 <small>鮮瓜+枸杞+杏鮑菇·煮</small>	味噌鮮蔬湯 <small>海帶芽+時蔬</small>		4.2	2.3	1. 9	2. 7	63 6
18	三	白飯 <small>白米</small>	無錫燒肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔·煮</small>	芙蓉燴豆腐 <small>豆腐+玉米+雞蛋+毛豆·煮</small>	繽紛四季 <small>四季豆+彩椒·炒</small>	筍絲湯 <small>竹筍+雞骨+紅蘿蔔</small>		4.1	2.4	1. 9	2. 6	63 2
19	四	D I Y 拌麵 <small>麵條</small>	★海苔雞排X1 <small>雞排X1+海苔·炸</small>	奶香肉茸 <small>時蔬+洋芋+豬絞肉·煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔·炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		4.4	2.3	1. 6	2. 5	63 8
20	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+時蔬·炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥·炒</small>	花生海結 <small>海帶結+花生·滷</small>	檸檬愛玉 <small>愛玉+檸檬汁</small>		4.0	2.3	1. 9	2. 7	62 2
23	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	甜蔥雞 <small>雞肉+洋蔥·煮</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋+香菇·蒸</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+時蔬+爆皮·煮</small>	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+玉米+豬湯排</small>		4.1	2.6	1. 7	2. 5	63 7
24	二	海苔 香鬆飯 <small>有機米+海苔香鬆</small>	回鍋肉 <small>豬肉+有機菇·煮</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1·烤</small>	紅絲花椰菜 <small>花椰+紅蘿蔔·炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+紅蘿蔔</small>	低年級湯品改豆漿	4.0	2.3	2. 1	2. 6	62 2
25	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	肯酋香料雞 <small>雞肉+時蔬·炒</small>	薯塊歐姆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+地瓜+毛豆·炒</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+香菇·炒</small>	海帶藕排湯 <small>海帶+蓮藕+豬湯排</small>		4.3	2.4	1. 9	2. 5	64 1
26	四	白飯 <small>白米</small>	泰式打拋肉 <small>豬絞肉+豆薯+蕃茄·煮</small>	蜜汁雞塊 <small>雞肉·燒</small>	芹香綠豆芽 <small>綠豆芽+木耳+芹菜·炒</small>	南瓜蛋花湯 <small>時蔬+雞蛋+南瓜</small>	三章豆漿	4.1	2.8	1. 8	2. 5	65 5
27	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	栗子燒魚 <small>水餃魚肉+時蔬+芋頭+栗子·燒</small>	香蒜玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔·炒</small>	脆炒筍絲 <small>竹筍+紅蘿蔔·炒</small>	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>		4.4	2.6	1. 8	2. 7	67 0
30	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	銅盤芝香烤肉 <small>豬肉+時蔬+芝麻·煮</small>	韓式泡菜豆腐 <small>豆腐+韓式泡菜+紅蘿蔔·煮</small>	什錦雜菜粉絲 <small>時蔬+冬粉·炒</small>	大醬湯 <small>白蘿蔔+鮮菇+海帶芽</small>		4.5	2.3	1. 8	2. 5	64 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
0次	7次	11次	2次	21次	0次	3次	0次	2次	2次