



# 統鮮美食113年10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	生鮮雞腿	豆魚雞肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二 蔬食	海苔香鬆飯 有機米+海苔香鬆	茄汁油豆腐 油豆腐+洋葱-燒	茶葉蛋X1 雞蛋-油	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜 仙草蜜 仙草	低年級湯品 品改豆漿	4.0	2.1	1.6	2.7	59.9
2	三	大麥飯 白米+大麥	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋葱-炒	滷味 豆干+油豆腐+杏鮑菇-滷	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇		4.0	2.5	2.0	2.6	63.5
3	四	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	甜蔥歐姆蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+豆酥-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.6	2.3	1.8	2.5	65.2
4	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊*2-烤	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		4.1	2.6	1.6	2.7	64.4
7	一	蝦香肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇+蝦米	烤雞排X1 雞排X1-烤	紅燒貢丸X1 貢丸X1+豆干+油豆腐-滷	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜 麵線羹 麵線+金針菇+木耳		4.5	2.5	1.6	2.7	66.4
8	二	有機白飯 有機米	無錫燒肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	小魚鮮菇炒蛋 雞蛋+有機菇+肉仔魚-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲-炒	有機蔬菜 白菜雞湯 大白菜+雞骨+香菇	低年級湯品 品改豆漿	4.5	2.1	1.8	2.6	63.5
9	三	五穀飯 白米+五穀米	照燒雞 雞肉+洋葱+白芝麻-燒	日式豚肉鍋物燒 大白菜+凍豆腐+豬肉+海帶-煮	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜 榨菜排骨湯 金針花+豬湯排+榨菜		4.0	2.4	2.0	2.6	62.7
11	五	芝麻飯 白米+芝麻	蜜汁魚塊 虱目魚塊-燒	打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	認證蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		4.0	2.5	1.8	2.8	63.9
14	一	白飯 白米	奶香豚肉 豬肉+馬鈴薯-煮	海鮮捲X2 海鮮捲X2-烤	芝麻條豆 條豆+白芝麻-炒	有機蔬菜 黃芽雞湯 黃豆芽+蕃茄+雞骨		4.1	2.7	1.7	2.7	65.4
15	二	焗烤蘑菇肉醬飯 有機米+豬絞肉+玉米+蘑菇+起司	檸香烤雞翅X1 雞翅-烤	★炸薯條X4 薯條*4-炸	豆皮花椰 花椰+豆皮-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	低年級湯品 品改豆漿	4.6	2.0	1.7	2.6	63.2
16	三	胚芽飯 白米+胚芽米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜-煮	塔香豆干小炒 豆干+彩椒+九層塔+蔥-炒	蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮-炒	認證蔬菜 昆布鮑菇湯 海帶+雞骨+杏鮑菇		4.0	2.8	1.9	2.6	65.5
17	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙茶炒雞 雞肉+洋葱+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	花生海帶 海帶+花生-煮	有機蔬菜 味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		4.0	2.6	1.8	2.5	63.3
18	五	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	咖哩洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	豆芽三絲 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜 酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		4.4	2.5	1.8	2.7	66.2
21	一	大麥飯 白米+大麥	糖醋雞塊 雞肉+洋葱-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋葱+香菇-炒	針菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬湯排+玉米		4.2	2.2	1.7	2.5	61.4
22	二	有機白飯 有機米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	低年級湯品 品改豆漿	4.0	2.0	1.5	2.6	58.5
23	三	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞丁 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	沙嗲南洋肉絲 時蔬+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	認證蔬菜 蘿蔔油豆腐湯 白蘿蔔+油豆腐+豬湯排		4.1	2.5	2.0	2.5	63.7
24	四	青醬雞茸義大利麵 雞條+玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔	里肌豬排X1 豬排-滷	海苔香鬆虎皮蛋X1 雞蛋+海苔香鬆-燒	蒜香花椰 花椰+香菇+蒜-炒	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱	三章豆漿	4.1	2.7	1.8	2.5	64.7
25	五	燕麥飯 白米+燕麥	義式香草雞 雞肉+時蔬+義式香料-煮	★排骨酥X3 豬肉塊X3-炸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬		4.5	2.7	1.5	2.7	67.7
28	一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	花椰百匯 花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		5.5	2.0	1.8	2.5	69.3
29	二	有機白飯 有機米	豉汁鮮魚 水鯊魚肉+豆腐+豆豉-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌	低年級湯品 品改豆漿	4.0	2.5	2.0	2.6	63.5
30	三	小米飯 白米+小米	肉骨茶燒肉 豬肉+時蔬+枸杞-煮	丸片煨瓜 時瓜+海鮮丸+紅蘿蔔-煮	玉米三色 玉米+豆蓉+毛豆-炒	認證蔬菜 蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋		4.6	2.3	1.5	2.5	64.5
31	四	蒜香肉茸炒飯 白米+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜	孜然風味雞 雞肉+時蔬-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜 三絲排骨湯 大白菜+豬湯排+時蔬		4.0	2.3	2.1	2.5	61.8

\* 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
2次	9次	10次	2次	22次	1次	5次	1次	2次	2次