



# 統鮮美食 | 13年11月菜單

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
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



本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇 (營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	五穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片+時蔬-煮	塔香綜合滷味 米血糕+豆干+時蔬-滷	開陽鮮瓜 鮮瓜+蝦米-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.4	2.3	2.2	2.5	718
4	一	DIY日式 味噌拉麵 麵條	★ 炸雞排 X 1 雞排X1-炸	鮮肉蒸餃 X 2 蒸餃X2-蒸	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	有機	味噌豚骨湯 豆腐+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.6	731
5	二	有機白飯 有機白米	有機菇燉肉 豬肉+有機菇-燉	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	腐皮白菜 大白菜+豆皮+時蔬-煮	有機	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+時蔬		5.6	2.6	2.5	2.4	758
6	三	糙米飯 白米+糙米	避風塘雞丁 雞丁+時蔬-炒	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+豬大骨		5.5	2.3	2.3	2.5	728
7	四	白飯 白米	醃醬滷蛋 X 1 雞蛋X1+豆干+時蔬-滷	~焗烤~CHEESE 起司總匯 馬鈴薯+時蔬+起司-烤	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	有機	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.3	2.3	719
8	五	芝麻飯 白米+芝麻	沙茶魚塊 水鯊魚丁+凍豆腐+豆皮+芋頭+蝦米-煮	五彩肉蓉 玉米+毛豆+豬絞肉+菜脯-炒	清炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.5	2.4	2.3	2.3	726
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	招牌四角豆腐 X 1 四角油豆腐X1-滷	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		5.6	2.4	2.3	2.3	733
12	二	有機白飯 有機白米	蒲燒鯛魚 X 1 鯛魚排X1-蒸	玉米起司炒蛋 雞蛋+玉米+起司-炒	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	有機	日式豚骨湯 白蘿蔔+菇+豬大骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-煮	翅小腿X1滷味 翅小腿X1+豆干+時蔬-滷	油蔥豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		5.4	2.5	2.4	2.8	752
14	四	乾拌 肉燥麵 麵+豬絞肉+時蔬	碳烤雞排 X 1 雞排X1-烤	雙色 港式燒賣 X 2 燒賣X2-蒸	蒜香甘藍 高麗菜+蒜+時蔬-煮	有機	柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚+味噌		5.3	2.4	2.5	2.7	735
15	五	白飯 白米	醃醃豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅藜毛豆 豆薯+毛豆+紅藜麥-煮	蔬菜	~紅豆~ 紫米湯 紅豆+紫米		5.4	2.4	2.3	2.3	719
18	一	白飯 白米	腰果照燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-腰果-炒	南洋咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	黃芽三絲 黃豆芽+海帶+時蔬-煮	有機	鮮瓜排骨湯 時瓜+大麥+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
19	二	有機白飯 有機白米	★ 泰式打拋豬 豬絞肉+時蔬-炒	麥克雞塊 X 2 雙拼 地瓜薯條 X 3 麥克雞塊X2+生鮮地瓜條X3-炸	肉絲長豆 四季豆+豬肉+時蔬-炒	有機	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.6	2.7	754
20	三	大麥飯 白米+大麥	果香雞 雞肉+時蔬+鳳梨-燒	西滷肉 白菜+雞蛋+豬肉+時蔬+蝦米-煮	花椰百匯 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	海帶湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		5.3	2.7	2.5	2.6	753
21	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬	B B Q 里肌豬排 X 1 豬排X1-燒	奶香菇菇蛋 雞蛋+鮮菇+時蔬-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		5.4	2.5	2.4	2.8	752
22	五	地瓜飯 白米+地瓜	鹽蔥醬焗雞 雞肉+時蔬-煮	香Q滷蛋 X 1 雞蛋X1+時蔬-滷	韓式粉絲 韓式粉絲+時蔬-炒	蔬菜	~奶茶~ 西米露 西谷米+奶粉+茶包		5.3	2.4	2.5	2.7	735
25	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	檸檬雞柳條 X 2 雞柳條X2-烤	清炒結頭 結頭菜+香菜-煮	有機	三絲雞湯 豆芽+時蔬+雞骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
26	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米+海苔香鬆	青醬嫩雞 雞肉+洋芋+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	川耳燒瓜 鮮瓜+時蔬+川耳-煮	有機	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.4	2.5	2.4	2.8	752
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶燴三鮮 豬肉片+魷魚+時蔬-炒	炒甜不辣 X 3 甜不辣+時蔬-炒	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+玉米-煮	蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐		5.3	2.4	2.5	2.7	735
28	四	小米飯 白米+小米	泰式椰香雞 雞肉+椰奶-燒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+時蔬-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮+時蔬-煮	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+時蔬+豬大骨	三章豆漿	5.5	2.4	2.3	2.5	735
29	五	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉片+時蔬+枸杞-燉	鐵板玉米雞茸 玉米+紅蘿蔔+雞肉-炒	香菇麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇-滷	蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬		5.6	2.4	2.5	2.4	743

本菜單含有中穀類及其製品、芒果及其製品、含澱粉之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用  
◆天天五蔬果、每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大◆