

石牌國小鮮食美饌 | 13年12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



石牌國小

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	營養
								總 熱量
							全穀 雜糧 魚肉 蛋白質 蔬菜 水果 油 脂	熱 量
2	一	蘿勒青醬義大利麵 麵條+雞肉+時蔬	★鹹酥雞X3★ 雞肉X3-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	5.3 2.4 2.5 2.6 731
3	二	有機白飯 有機白米	奶香燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	薑燒嫩油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	5.6 2.6 2.5 2.4 758
4	三	大麥飯 白米+大麥	左宗棠雞 雞肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	乾煸條豆 四季豆+白芝麻-炒	認證蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌	5.5 2.3 2.3 2.5 728
5	四	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	5.4 2.4 2.3 2.3 719
6	五	白飯 白米	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+洋芋-炒	芝香蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	清炒粉絲 粉絲+時蔬-炒	認證蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇	5.5 2.4 2.3 2.3 726
7	六	蔬食日						
9	一	燕麥飯 白米+燕麥	里肌豬排X1 雞排X1-燒	焗烤白醬起司薯塊 馬鈴薯+時蔬+起司-烤	蝦香鮮瓜 鮮瓜+時蔬+蝦米-煮	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	5.6 2.4 2.3 2.3 733
10	二	有機白飯 有機白米	腰果雞丁 雞肉+時蔬+腰果-炒	栗米滑蛋豆腐 豆腐+玉米+雞蛋+時蔬-煮	香拌結頭菜 結頭菜+時蔬-拌	有機蔬菜	有機菇排骨湯 有機菇+豬大骨	5.3 2.7 2.5 2.6 753
11	三	芝麻飯 白米+芝麻	蘿蔔燉排骨 豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮	回鍋肉炒豆干 豆干+時蔬+豬肉-炒	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	認證蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	5.4 2.5 2.4 2.8 752
12	四	香蒜豬肉炒飯 白米+豬絞肉+玉米+時蔬	麻油米糕雞 雞肉+米血糕-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	翠炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌	5.3 2.4 2.5 2.7 735
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	招牌香滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-燉	海鮮丸X2 海鮮丸X2-烤	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	認證蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋	5.4 2.4 2.3 2.3 719
16	一	白飯 白米	滷雞翅X1 三節雞翅X1-滷	洋芋肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	海結豆干 海帶結+豆干-滷	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬	5.3 2.4 2.5 2.5 726
17	二	有機白飯 有機白米	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香蔥炒高麗 高麗菜+時蔬+蔥-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌	5.5 2.5 2.6 2.7 759
18	三	小米飯 白米+小米	歐風奶香燉雞 雞肉+時蔬-煮	津白炒肉片 大白菜+豬肉+時蔬-炒	避風塘四季 四季豆+豆酥+蒜+蔥-炒	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬	5.3 2.7 2.5 2.6 753
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干燒肉 豬肉+時蔬+梅干菜-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+大麥+枸杞	5.4 2.5 2.4 2.8 752
20	五	台式肉絲炒麵 麵條+高麗菜+豬肉+時蔬	★炸雞排X1★ 雞排X1-炸	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	清炒白菜 大白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	冬至紅豆湯圓 湯圓+紅豆	5.3 2.4 2.5 2.7 735
23	一	白飯 白米	韓式烤肉片 豬肉片+時蔬+白芝麻-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	泡菜炒年糕 自製泡菜+年糕-炒	有機蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬	5.3 2.7 2.5 2.6 753
24	二	平安夜 茄汁義式飯 有機白米+豬肉+蕃茄+時蔬	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	麥克雞塊X1 地瓜薯條X3 麥克雞塊X1+地瓜切條X3-烤	清炒花椰 花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.4 2.5 2.4 2.8 752
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	高昇排骨 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	滷蛋X1 雞蛋X1+時蔬-滷	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔	5.3 2.4 2.5 2.7 735
26	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-煮	台味鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉-炒	油燜筍莖 筍莖+香菇-滷	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+豬大骨+時蔬	5.5 2.4 2.3 2.5 735
27	五	玉米飯 白米+玉米	壽喜燒魚 水鯊魚丁+大白菜+時蔬+蒟蒻-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	鷹嘴豆洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+時蔬-炒	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬	5.6 2.4 2.5 2.4 743
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	泰式風味嫩雞 雞肉+蕃茄+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+玉米+時蔬-煮	蝦皮高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥+枸杞	5.4 2.3 2.2 2.5 718
31	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬+蒜-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	塔香海苔 海苔+九層塔-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬	5.3 2.7 2.5 2.6 753

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、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喔◆

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)		
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	
10次	10次	1次	20次	2次	4次	0次			2次	2次	