

統鮮 美食 114年01月菜單 石牌國小

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)2999-88



本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅秀(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	全粉 雞肉 蔬菜 豆類 蛋類 油類 热量
2	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	奶香可樂餅X2 ★雙拼★ 黃金脆薯條X3 可樂餅X2+生鮮地瓜切條X3-炸	蒟蒻蘿蔔 白蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	有機蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+香菇		5.4 2.4 2.3 2.3 719
3	五	小米飯 白米+小米	香檸小雞腿X2 翅小腿X2-烤	茶碗蒸 雞蛋+毛豆-蒸	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨		5.5 2.4 2.3 2.3 726
6	一	~CHEESE~ 焗 烤 蕃茄義大利麵	西式洋芋 烤蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬-烤	野菜百頁揚X2 百頁揚X2+時蔬-炒	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	~QQ粉圓~ SWEET 醇奶 粉圓+奶粉		5.6 2.4 2.3 2.3 733
7	二	有機白飯 有機白米	薑汁燒雞 雞肉+菇+豆皮-煮	五香友善蛋X1 友善雞蛋X1-滷	芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+時蔬+蘑菇		5.3 2.7 2.5 2.6 753
8	三	白飯 白米	味噌燉豚肉 豬肉+油豆腐+時蔬-燉	麻香米血糕 米血糕+時蔬-炒	香菇白菜 大白菜+時蔬+香菇-炒	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		5.4 2.5 2.4 2.6 752
9	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	★ 炸雞排 X1 雞排X1-炸	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨		5.3 2.4 2.5 2.7 735
10	五	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+時蔬+栗子+蝦米-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	翡翠三絲 海帶絲+時蔬-炒	認證蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+時蔬+雞骨		5.4 2.4 2.3 2.3 719
13	一	紫米飯 白米+紫米	韓式洋釀雞丁 雞肉+時蔬-炒	泡菜燒肉炒年糕 豬肉+自製泡菜+年糕-炒	麻香海芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬-拌	有機蔬菜	~燒仙草~ 綠豆+仙草液		5.3 2.4 2.5 2.5 726
14	二	肉絲 蛋炒飯 有機白米+豬肉+雞蛋+時蔬	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	香滷 四方嫩油腐X1 嫩豆腐X1-蒸	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.5 2.5 2.6 2.7 759
15	三	小米飯 白米+小米	塔香三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		5.3 2.7 2.5 2.6 753
16	四	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+時蔬+蘑菇-炒	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	白菜滷 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		5.4 2.5 2.4 2.8 752
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	豆瓣豆腐魚 生鮮魚丁+豆腐+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.3 2.4 2.5 2.7 735
20	-	白飯 白米	日式燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	檸檬雞柳條 檸檬雞柳條X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米		5.3 2.4 2.5 2.7 735

本菜单含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麴質之穀物及其製品、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、蛋類及其製品、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
5	6	1	13	0	3	2	2	2