

石牌國小

本店豬原料
原產地 臺灣

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)

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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全脂 乳 粉 蛋 素 肉 魚 海 鮮 豆 腐 米 飯 麵 條 意 面 粥 飯 白 米 小 米 胚 芽 米 有 機 白 米	全脂 乳 粉 蛋 素 肉 魚 海 鮮 豆 腐 米 飯 麵 條 意 面 粥 飯 白 米 小 米 胚 芽 米 有 機 白 米	全脂 乳 粉 蛋 素 肉 魚 海 鮮 豆 腐 米 飯 麵 條 意 面 粥 飯 白 米 小 米 胚 芽 米 有 機 白 米		
11	二	有機白飯	焗烤 咖哩豬	蒸蛋	香拌芽菜	有機 蔬菜	味噌鮮菇湯		5.0	2.5	2.4	2.6	752
		有機白米	豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤	雞蛋-蒸	豆苗菜+時蔬-拌		海帶芽+金針菇+味噌						
13	四	台式肉絲 炒麵	鐵板肉片	蘑菇玉米炒蛋	蝦香結頭	有機 蔬菜	~元宵~ 紅豆湯圓		5.5	2.4	2.3	2.5	735
		麵條+豬肉+時蔬	豬肉片+時蔬-炒	雞蛋+玉米+時蔬+蘑菇-煮	結頭菜+時蔬+蝦米-炒		湯圓+紅豆						
14	五	白飯	★鹹酥雞×3	肉醬薯塊	南瓜白菜	認證 蔬菜	蘿蔔排骨湯		5.0	2.4	2.5	2.4	743
		白米	雞肉×3-炸	馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒	大白菜+南瓜-蒸		白蘿蔔+豬大骨+時蔬						
17	一	小米飯	高昇排骨	腰果玉米雞茸	清炒高麗	有機 蔬菜	QQ醇奶		5.0	2.3	2.2	2.5	718
		白米+小米	豬肉+時蔬-燒	玉米+雞肉+腰果-煮	高麗菜+時蔬-炒		西谷米+奶粉						
18	二	蘿勒青醬 義式飯	香Q滷蛋 ×1	★薯條×4★ 雙拼蕃薯餅 ×2	豆酥四季	有機 蔬菜	巧達濃湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753
		有機白米+時蔬	雞蛋×1+豆干-滷	蕃薯餅×2+薯條×4-炸	四季豆+豆酥-炒		馬鈴薯+雞蛋+乾蘿蔔						
20	四	白飯	滷雞翅×1	蕃茄炒蛋	肉末粉絲	有機 蔬菜	小魚味噌湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753
		白米	三節雞翅×1-滷	雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	時蔬+冬粉+豬肉+蝦米-炒		豆腐+小魚乾+味噌						
21	五	玉米飯	叉燒肉條×4	黃金泡菜年糕	滷味	認證 蔬菜	海芬蛋花湯						三章 豆漿
		白米+玉米	豬肉切條×4-烤	自製泡菜+年糕+時蔬-炒	白蘿蔔+豆干+時蔬-滷		海帶芽+雞蛋		5.0	2.5	2.4	2.3	752
24	一	胚芽飯	醬燒鮮魚×1	泰式打拋肉	藜麥溫沙拉	有機 蔬菜	肉骨茶湯		5.0	2.4	2.5	2.6	751
		白米+胚芽米	魚排×1-燒	洋蔥+豬絞肉+時蔬-煮	馬鈴薯+乾藜麥+毛豆-炒		高麗菜+豬大骨+香菇						
25	二	有機白飯	壽喜燒肉	蒸蛋	脆拌黃芽	有機 蔬菜	味噌湯		5.0	2.6	2.5	2.4	750
		有機白米	豬肉+時蔬-煮	雞蛋-蒸	黃豆芽+時蔬-炒		豆腐+海帶芽+味噌						
27	四	肉燥 雞滷飯	蜜汁雞丁	黑輪×1 佐甜辣醬	熱炒白藍	有機 蔬菜	蛋花湯		5.0	2.4	2.3	2.3	714
		白米+豬絞肉+雞肉+香菇	雞丁+時蔬-炒	黑輪×1-煮	高麗菜+時蔬-炒		玉米+雞蛋						

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉛質之穀物及其製品、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
3	5	1	10	0	1	2	2	2