

# 石牌國小

# 統鮮美食 14年03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



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	醣 2E	全效 2E	玉米 2E	豆 2E	油 2E	熱 量
3	一	白飯 白米	春川起司年糕雞 雞肉+年糕+時蔬+起司+炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦皮高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮+炒	有機 蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔+豬大骨	5.6	2.4	2.5	2.3	738	
4	二	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+煮	日式嫩油腐 嫩油腐+時蔬+煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬+炒	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌	5.5	2.4	2.5	2.4	736	
6	四	茄汁 義大利麵 麵條+時蔬	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+玉米+炒	★ABC薯餅X2★ 雙拚 麻糬球 X2 薯餅X2+麻糬球X2+炸	鍋燒白菜 白菜+時蔬+煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
7	五	小米飯 白米+小米	嫩汁烤雞排X1 雞排X1-烤	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+時蔬+燒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+時蔬+炒	認證 蔬菜	日式豚骨湯 白菜+豬大骨+豆皮	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
10	一	白飯 白米	黑胡椒鐵板肉片 豬肉片+時蔬+炒	焗烤 馬鈴薯 馬鈴薯+時蔬+起司+烤	香拌芽菜 綠豆芽+時蔬+炒	有機 蔬菜	甜 紅豆紫米湯 紅豆+紫米	5.4	2.7	2.4	2.3	744	
11	二	有機白飯 有機白米	港式香蔥油雞 雞肉+玉米+蔥+炒	哨子豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬+煮	熱炒高麗 高麗菜+時蔬+炒	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+豬大骨	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
13	四	炸醬肉燥 拌麵 麵條+豬肉+豆干+時蔬	腰果蜜汁雞 雞肉+時蔬+腰果+煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	綠野四季 四季豆+時蔬+炒	有機 蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌	5.2	2.7	2.4	2.3	730	
14	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豬腳 豬肉+豬腳+竹筍+滷	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	蝦香白菜滷 白菜+芋頭+時蔬+蝦米+煮	認證 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋	5.3	2.5	2.5	2.5	734	
17	一	白飯 白米	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	紅燒豆干 油豆腐+豆干+時蔬+滷	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉+時蔬+炒	有機 蔬菜	甜 奶茶西米露 西谷米+奶粉+茶包	5.2	2.5	2.6	2.7	738	
18	二	有機白飯 有機白米	蔥爆豚肉 豬肉+時蔬+炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬+炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
20	四	大麥飯 白米+大麥	和風馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬+炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬+炒	有機 蔬菜	味噌 豆腐湯 豆腐+海帶芽	5.5	2.6	2.4	2.4	748	
21	五	奶香白醬 蕈菇麵 麵條+菇+豬肉+時蔬	★鹹酥雞X3★ 雞肉X3-炸	鍋貼X2 鍋貼X2-蒸	什錦白菜 大白菜+凍豆腐+豬肉+時蔬+煮	認證 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	5.4	2.5	2.2	2.5	733	
24	一	白飯 白米	醬燒鮮魚排X1 生鮮魚排X1-燒	日式照燒豚肉 洋蔥+豬肉+時蔬+炒	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+時蔬+炒	有機 蔬菜	味噌油腐湯 海帶+油豆腐+時蔬	5.6	2.4	2.5	2.3	738	
25	二	夏威夷什錦 蛋炒飯 有機白米+豬肉+雞蛋+時蔬	里肌豬排X1 豬排X1-滷	炒甜不辣 X3 甜不辣X3-炒	清炒時瓜 時瓜+時蔬+炒	有機 蔬菜	白菜排骨湯 白菜+時蔬+豬大骨	5.5	2.5	2.3	2.5	743	
27	四	白飯 白米	三杯肉片 豬肉+時蔬+炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+炒	鹹水拼盤 百頁+豆皮+時蔬+煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	5.3	2.5	2.3	2.6	733	
28	五	地瓜飯 白米+地瓜	奶油蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇+煮	客家鹹豬肉 豆干+自製鹹豬肉+炒	薑絲海根 海帶根+時蔬+炒	認證 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞	5.3	2.6	2.5	2.4	737	
31	一	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳+時蔬+芋頭+栗子+煮	雞粒粉絲煲 高麗菜+粉絲+雞肉+時蔬+炒	木耳條豆 四季豆+時蔬+木耳+炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	5.4	2.5	2.5	2.4	736	

本菜單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			
7	8	1	17	0	1	2	2	2			