



# 統鮮美食



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2025年5月菜單  
石牌國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全日 供應	豆魚 類	蔬菜	油脂 類	熱量
1	四	地瓜飯	佛蒙特 咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排X1-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 味噌湯 <small>白蘿蔔+金針菇+洋蔥</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731
2	五	白飯	醬爆肉片 <small>豬肉片+洋蔥+蔥-炒</small>	炒甜不辣 X3 <small>甜不辣X3+時蔬-炒</small>	蝦香四季 <small>四季豆+蝦米-炒</small>	認證 蔬菜 米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芹菜+紅蔥頭</small>		5.3	2.4	2.5	2.5	726
5	一	~焗烤~ CHEESE 蕃茄義式麵	起司奶香炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+時蔬+起士絲-炒</small>	ABC薯餅X2 ★雙拼★ 椒鹽雞丁X2 <small>ABC薯餅X2+椒鹽素雞丁X2-炸</small>	炒綠豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜 ~SWEET~ 珍珠奶茶 <small>珍珠+奶粉</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	759
6	二	有機白飯	咖哩豚肉 <small>豬肉片+馬鈴薯+時蔬-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+時蔬+爆皮-煮</small>	有機 蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
8	四	紅藜飯	蘿勒青醬燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鹹水雞 <small>百頁+雞肉+玉米+時蔬-炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	有機 蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
12	一	小米飯	匈牙利 燉肉 <small>豬肉塊+時蔬-燒</small>	撲克 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	木耳時瓜 <small>時瓜+時蔬+麵筋-炒</small>	有機 蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	有機白飯	炙燒烤雞排 X1 <small>雞排X1-烤</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+時蔬-炒</small>	金菇三絲 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	有機 蔬菜 蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small>		5.3	2.3	2.4	2.3	707
15	四	白飯	超好吃 醋溜骰子雞X3 <small>雞肉X3+白芝麻-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬+韭菜-炒</small>	有機 蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+大麥</small>		5.5	2.4	2.3	2.3	726
16	五	台式肉絲 炒麵	醃醃滷肉 <small>豬肉+時蔬-燒</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	認證 蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽+味噌</small>		5.4	2.3	2.2	2.5	718
19	一	芝麻飯	★炸雞翅★ X1 <small>三節雞翅X1-炸</small>	韓式 泡菜什錦煮 <small>自製泡菜+凍豆腐+豆皮+時蔬-煮</small>	麻香三絲 <small>黃豆芽+時蔬+麻油-拌</small>	有機 蔬菜 ~甜~ 仙草蜜 <small>仙草</small>		5.3	2.4	2.5	2.6	731
20	二	有機白飯	港式蠔油肉柳 <small>豬肉柳+時蔬-燉</small>	蕃茄歐姆蛋 <small>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒</small>	蒜味花椰 <small>綠花椰+白花椰+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.6	2.6	2.5	2.4	758
22	四	白醬雞肉 義大利麵	椒鹽肉條X4 <small>豬肉切條X4-烤</small>	小籠湯包X1 雙拼 珍珠丸X1 <small>小籠湯包X1+珍珠丸X1-蒸</small>	炒四季豆 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥+金針菇</small>	三章 豆漿	5.4	2.4	2.3	2.3	719
23	五	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉+時蔬+花生-燒</small>	滷四角嫩油腐 <small>四角油豆腐X1-滷</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜+金針菇+時蔬-煮</small>	認證 蔬菜 鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+香菇</small>		5.6	2.4	2.3	2.3	733
26	一	蕎麥飯	高昇豬肉 <small>豬肉塊+時蔬-煮</small>	香鬆海鮮丸X2 <small>海鮮丸X2+海苔香鬆-烤</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 洋芋蛋花湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
27	二	海苔香鬆飯	泰味椒麻鮮魚 <small>生鮮魚丁+時蔬-燒</small>	西式omelet <small>雞蛋+洋蔥+培根-炒</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜+粉絲+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜 鮮瓜排骨湯 <small>時瓜+豬大骨+枸杞</small>		5.4	2.5	2.4	2.8	752
29	四	白飯	日式蒲燒嫩雞 <small>雞肉+杏鮑菇+洋蔥+白芝麻-炒</small>	沙茶三色肉茸 <small>玉米+豬絞肉+時蔬-炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜+時蔬+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>		5.4	2.4	2.3	2.3	719

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、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用  
HACCP廚房：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：莊舒晴(營養字第012463號)

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)	
豆類及蛋料理	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
1次	6次	7次	2次	17次	0次	3次	2次	2次	2次