



統鮮美食 114年06月菜單

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



本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用劇污染食品

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	蛋黃	豆類	蔬菜	油脂	熱量
2	一	~焗烤~ CHEESE 蘑菇鐵板麵 麵條+時蔬+蘑菇+起司	鐵路豬排 X1 豬排X1-滷	麥克雞塊X2 雙拼 脆薯條X3 麥克雞塊X2+薯條X3-烤	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.1	2.8	2.2	2.6		739
3	二	有機白飯 有機白米	三杯豆包 豆包+九層塔-滷	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	珍菇三絲 有機金針菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.5		723
5	四	地瓜飯 白米+地瓜	酸甜 果香骰子雞X3 雞肉X3+百香果-燒	拌飯肉燥嫩腐 嫩油腐+豬肉+時蔬-煮	韭菜銀芽 綠豆芽+時蔬+韭菜-炒	有機 蔬菜	冰 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		5.4	2.4	2.3	2.5		728
6	五	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+時蔬-滷	甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	認證 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.5	2.8	2.1	2.8		774
9	一	小米飯 白米+小米	雞肉南蠻漬 雞肉+白芝麻+黑芝麻-燒	日式薑汁燒肉 時蔬+豬肉-煮	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		5.1	2.5	2.3	2.8		728
10	二	有機白飯 有機白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	避風塘炒雞 雞肉+時蔬-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		5.5	2.6	2.0	2.6		747
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽肉柳 豬肉+時蔬-炒	春川起司 年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+時蔬+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.6	2.8	2.0	2.8		778
13	五	青醬雞肉 義式麵 麵條+雞肉+時蔬	★ 炸雞排X1 雞排X1-炸	燒賣X2 燒賣X2-蒸	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	認證 蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+薑絲		5.1	2.4	2.3	2.6		712
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋肉片 豬肉片+時蔬-煮	黃金 雞柳條X2 檸檬雞柳條X2-烤	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	冰 奶茶西米露 西米露+奶粉		5.1	2.8	2.2	2.6		739
17	二	香鬆野菜 雞肉炊飯 有機白米+雞肉+時蔬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒	金瓜白菜 大白菜+金瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		5.2	2.5	2.0	2.5		714
19	四	紫米飯 白米+紫米	花瓜燒雞 雞肉+時蔬+花瓜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		5.0	2.4	2.4	2.6		707
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	豉汁鮮魚 生鮮魚丁+豆腐+豆豉-煮	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+時蔬+腰果-炒	紅蔥芽菜 黃豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	認證 蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		5.2	2.5	2.0	2.5		714
23	一	糙米飯 白米+糙米	芝香蜜汁雞 雞肉+時蔬+白芝麻-炒	咖哩肉醬 馬鈴薯+時蔬+豬肉-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.0	2.8	2.2	2.5		728
24	二	有機白飯 有機白米	醃醃滷肉 豬肉塊+時蔬-滷	蒜香甜不辣X3 甜不辣X3+時蔬-炒	三色高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	三章豆漿	5.3	2.4	2.1	2.5		716
26	四	台式 炒米粉 米粉+豬肉+時蔬+南瓜	★脆皮★ 豬排X1 豬排X1-炸	蒜蓉干丁 干丁+時蔬-煮	木耳條豆 四季豆+木耳+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇		5.5	2.6	2.0	2.6		747
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	十三香燒雞 雞肉+百頁+時蔬-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+時蔬-炒	開陽時瓜 時瓜+時蔬+蝦米-煮	認證 蔬菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.1	2.5		723
30	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	毛豆干丁 豆干+玉米+毛豆-炒	彩繪甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	貢丸湯 白蘿蔔+貢丸片+芹菜		5.2	2.4	2.3	2.4		710

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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、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，那要多吃多少呢？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)	
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	7次	8次	1次	16次	0次	4次	0次	2次	2次