

統鮮美食114年09月菜單



石牌國小

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

本校未使用輻射污染食品

營養師:湯家綾(營養字號012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全脂 鮮乳 豆漿 米漿 海藻 熱量
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚絲+時蔬-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.4 2.7 2.4 2.3 744
2	二	有機白飯 有機白米	蜜糖雞米花X4 雞肉X4-燒	起司奶香 歐姆蛋 雞蛋+時蔬+起司+奶粉-炒	螞蟻上樹 冬粉+豬肉+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔	水果	5.5 2.5 2.3 2.4 738
3	三	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉 豬肉片+大白菜+時蔬-煮	炒甜不辣 甜不辣X3+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		5.3 2.6 2.3 2.3 727
4	四	茄汁菇菇 炒飯 白米+玉米+蕃茄+菇	★炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+時蔬-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	100% 果汁	5.2 2.7 2.4 2.6 744
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+時蔬-燒	鹹水雞 百頁+雞肉+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷 蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞蛋+金針菇+紅蘿蔔		5.3 2.5 2.5 2.5 734
8	一	鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	糖醋虎皮蛋X1 雞蛋X1-燒	油腐滷味 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 馬鈴薯+南瓜+雞蛋		5.2 2.5 2.6 2.6 734
9	二	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5 2.5 2.3 2.4 738
10	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙嗲乾鍋雞 雞肉+時蔬-炒	宮廷醬年糕豬 時蔬+年糕+豬肉絲-炒	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭香-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋		5.5 2.4 2.3 2.5 735
11	四	大麥飯 白米+大麥	醬爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		5.5 2.6 2.4 2.4 748
12	五	糙米飯 白米+糙米	韓式泡菜雞 雞肉+自製泡菜+時蔬-煮	田園玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	蜜汁沙茶 豆干+白芝麻-燒	履歷 蔬菜	韓味大骨湯 白蘿蔔+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		5.4 2.5 2.2 2.5 733
15	一	玉米飯 白米+玉米	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+香菇+薑-炒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	冰檸檬愛玉湯 檸檬汁+愛玉		5.6 2.4 2.5 2.3 738
16	二	有機白飯 有機白米	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5 2.5 2.3 2.6 747
17	三	小米飯 白米+小米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	米糕雞 米血糕+雞肉-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針菇+雞骨+香菇		5.4 2.5 2.4 2.4 734
18	四	焗烤 白醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+時蔬+起司	烤雞排X1 雞排X1-烤	西式炒蛋 雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	100% 果汁	5.3 2.5 2.3 2.5 729
19	五	紫米飯 白米+紫米	叉燒肉條 豬肉切條X3-烤	塔香粉絲 時蔬+粉絲+力士塔-炒	濃湯豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		5.3 2.6 2.5 2.4 737
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蘿勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	家常嫩四方腐 嫩四方腐X1-燉	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	冰仙草蜜 仙草		5.6 2.4 2.5 2.3 738
23	二	黃金栗香 炊飯 有機白米+時蔬+南瓜+豬肉+栗子	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	腰果玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	清炒時瓜 時瓜+川耳-炒	有機 蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇	水果	5.5 2.5 2.3 2.4 738
24	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	蔥油雞 雞肉+時蔬+薑-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+油豆腐+味噌		5.3 2.4 2.5 2.5 726
25	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅咖哩豚肉 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	柴魚蜜汁 年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+白芝麻-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-煮	有機 蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋		5.3 2.6 2.3 2.4 732
26	五	大麥飯 白米+大麥	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	瓜仔肉 豆干+豬絞肉+花瓜+香菇-煮	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		5.3 2.5 2.5 2.6 738
29	一			~教師節補假~					
30	二	有機白飯 有機白米	豆瓣豆腐魚 牛鮮魚+豆腐+絞肉-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	玉米甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	5.4 2.6 2.5 2.3 739

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、魚肉及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、花生及其製品、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，那麼要吃多少呢？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)	
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	9次	9次	2次	21次	0次	3次	0次	2次	2次	