

統鮮 美食114年12月菜單



石牌國小

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，本校未使用輻射污染食品

營養師：湯家綾（營養字第012842號）

◆ 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◆

◆ 禮拜二低年級湯品和水果改以100%果汁供應◆

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全齡 營養	豆角 蛋白質	蔬菜	油 脂	熱 量	
1	一	體表會補假不供餐												
2	二	有機白飯 有機白米	香滷豆包X1 豆包+香菇+滷	咖哩鴿蛋X2 鴿蛋X2+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+柴魚片	水果	5.6	2.4	2.5	2.5	747	
3	三	紫米飯 白米+紫米	鐵板雞丁 雞肉+時蔬-燒	肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-煮	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+香菇		5.4	2.5	2.4	2.4	734	
4	四	台式炒麵 麵條+時蔬+豬肉絲	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		5.5	2.5	2.3	2.4	738	
5	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	烤雞排X1 雞排X1-烤	紅燒嫩油腐 油豆腐+香菇-滷	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738	
8	一	玉米飯 白米+玉米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-煮	雙薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜-炒	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	有機 蔬菜	奇亞籽麥茶 麥茶包+奇亞籽		5.4	2.7	2.4	2.3	744	
9	二	有機白飯 有機白米	義式香草雞 雞肉+時蔬-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+時蔬-炒	焗烤洋芋 洋芋+時蔬+起司-烤	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
10	三	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-煮	★唐揚炸雞X3 雞肉X3-炸	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味增		5.3	2.6	2.3	2.7	745	
11	四	五穀飯 白米+五穀米	奶香卡菲雞 雞肉+時蔬+卡菲醬-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	100% 果汁	5.2	2.7	2.4	2.3	730	
12	五	和風豚肉 炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-燒	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨		5.6	2.5	2.5	2.5	755	
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	蠔油腿排X1 雞排-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	筑前煮 玉米+時蔬+蒟蒻-煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.4	2.5	2.6	2.5	743	
16	二	香鬆拌飯 有機白米+香鬆	爆炒肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+時蔬-煮	韓式泡菜 自製泡菜+豆干+豬肉-炒	芽菜總匯 黃豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.6	2.4	2.3	2.5	742	
18	四	紫米飯 白米+紫米	蒜味里肌肉條X3 豬肉切條X3-烤	米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.6	2.4	2.6	757	
19	五	地瓜飯 白米+地瓜	暖心麻油雞 雞肉+時蔬+枸杞-煮	無錫排骨 豬肉+時蔬-滷	金瓜白菜 大白菜+南瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		5.3	2.5	2.2	2.5	726	
22	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	蒙古烤肉 豬肉+時蔬-炒	檸香雞柳條X2 雞柳條X2-烤	黑胡椒 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆+湯圓		5.6	2.4	2.5	2.3	738	
23	二	有機白飯 有機白米	雞肉親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	玉簪花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	743	
24	三	小米飯 白米+小米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳丁+時蔬-煮	芹香豆干 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+時蔬+川耳-炒	履歷 蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶		5.4	2.5	2.4	2.4	734	
25	四	行憲紀念日放假一天												
26	五	聖誕歐風 白醬麵 麵條+時蔬+雞肉	★炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	夯烤番薯X1 地瓜X1-烤	玉米高麗 高麗菜+玉米-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇		5.6	2.5	2.3	2.7	759	
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風馬鈴薯 燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-燉	照燒雞肉丸X2 雞肉丸X2+油豆腐+時蔬-燒	泡菜炒年糕 自製泡菜+年糕+時蔬-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+香菇		5.6	2.5	2.6	2.5	757	
30	二	有機白飯 有機白米	滷雞翅X1 雞翅X1-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	724	
31	三	芝麻飯 白米+芝麻	沙嗲肉片 豬肉片+時蔬-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	三杯海苔 海苔+九層塔-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇+豆皮		5.5	2.4	2.4	2.5	738	

本菜单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、不适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◆

◆ 禮拜二低年級湯品和水果改以100%果汁供應◆

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	10次	2次	22次	0次	4次	1次		2次	2次		