

石牌國小

統鮮 美食115年01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，本校未使用輻射污染食品

營養師：湯家鍵(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全館 飲料	米 飯	蔬 菜	油 炸	水 果	熱 量
1	四	元旦放假												
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	左宗棠雞 雞丁+時蔬-燒	海鮮二路羹 大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+玉米+時蔬+起司-烤	履歷 蔬菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		4.6	2.2	1.6	2.5		640
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	滷蛋 雞蛋X1-滷	香燒津白 大白菜+豆皮+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.1	2.9	1.6	2.4		723
6	二	青醬雞肉飯 有機白米+雞肉+玉米+時蔬+自製青醬	蒸魚排 魚排X1-蒸	★薯條 薯條X5-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	水果	4.2	2.4	1.6	2.9	1.0	705
7	三	五穀飯 白米+五穀米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	鹹水雞 雞肉+百頁+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+時蔬		4.0	2.9	1.9	2.4		653
8	四	糙米飯 白米+糙米	五香豆包X1 豆包X1-滷	奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬+奶粉+起司-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+時蔬	100% 果汁	4.3	2.6	1.7	2.5		651
9	五	大麥飯 白米+大麥	韓式燒肉 豬肉片+時蔬-炒	韓式泡菜雞 自製泡菜+雞肉+地瓜-煮	芽菜什錦 黃豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		4.5	2.4	2.0	2.4		653
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞排X1 雞排X1-滷	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	有機 蔬菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		4.0	2.5	1.8	2.3		616
13	二	有機白飯 有機白米	泰式打拋肉 豬肉+有機杏鮑菇+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+柴魚片	水果	4.0	2.4	1.4	2.4	1.0	663
14	三	芝麻飯 白米+芝麻	歐風白醬雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		4.1	2.7	1.9	2.4		645
15	四	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	★炸豬排X1 豬排X1-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	木耳豆芽 綠豆芽+時蔬+木耳-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		4.3	2.9	1.6	2.9		689
16	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+菇+九層塔-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-炒	爆皮白菜 大白菜+豬皮+時蔬-煮	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		4.4	2.8	2.5	2.0		671
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+時蔬-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 地瓜+綠豆		4.9	3.0	1.8	3.0		748
20	二	有機白飯 有機白米	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芹香豆干 豆干+芹菜+香菇-炒	蔥爆芽菜 黃豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	水果	4.6	2.5	1.9	2.7	1.0	739
21	三	小米飯 白米+小米	筍干燒肉 豬肉+筍干+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇時瓜 時瓜+菇-煮	履歷 蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶		4.0	2.4	2.1	2.4		621
22	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	香菇燜雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	哨子豆腐 板豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	結頭菜 結頭菜+豬大骨	100% 果汁	4.0	2.5	1.9	2.4		623
23	五	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條X4 豬肉切條-烤	芙蓉雞肉羹 時蔬+雞肉+雞蛋-燒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+時蔬		4.6	2.9	1.7	2.5		695

本菜单含有甲殼質及其製品、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約為三個拳頭大，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	6次	8次	1次	16次	0次	2次	0次	2次	2次				