



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



石牌國小

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：湯家駿(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 | 牛奶 罐頭 | 水果 盒裝 | 蔬菜 盒裝 | 湯品 | 水果 | 熱 帶 |
|-----|----|------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|----------|-----------------------|------------|----------|----------|----------|-----|-----|--------|
| 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 |
| 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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+洋葱-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 排骨湯 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、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概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉●

●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 |