

統鮮 美食115年02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。本校未使用輻射污染食品

營養師：湯家綾(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
23	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	腰果三色雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆綜合圓 綠豆+綜合圓	5.7 2.2 1.7 2.7 728
24	二	有機白飯 有機白米	年糕燒雞 雞肉+年糕+時蔬-煮	壽喜燒 大白菜+板豆腐+豬肉+有機菇+時蔬-煮	乾煸四季 四季豆+白芝麻-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	水果 4.4 2.2 2.1 2.3 1.0 689
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑絲	4.5 2.2 1.8 2.4 633
26	四	經典肉絲 炒麵 油麵+時蔬+豬肉絲	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	★可樂餅X2 可樂餅X2-炸	蒟蒻西蘭花 花椰菜+蒟蒻-炒	有機 蔬菜	肉骨茶排骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇	4.0 2.0 1.9 2.9 608
27	五	二二八補假不供餐						

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、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喔◆

◆禮拜二低年級湯品和水果改以100%果汁供應◆

我的餐盤

聰明吃 營養跟著來



乳品類
每天早晚
一杯奶

每天1.5~2杯
(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒



豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉
一掌心
豆>魚>蛋>肉類

至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食

全穀雜糧類
飯跟青菜
一樣多
至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食

至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食