



# 統鮮美食115年03菜單

地址：新北市三區中興北街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	糖量	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	磷	水	熱
2	一	香蔥雞滷飯 白米+紅蔥頭+雞肉+豬絞肉	烤雞排X1 雞排X1-烤	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+時蔬-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽芽+雞蛋+金針菇		4.0	3.0	1.8	2.2			649
3	二	有機白飯 有機白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	沙茶豆干 豆干+香菇-燒	海帶三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅白湯圓+紅豆	水果	5.4	2.9	1.4	2.3	1.0		794
5	四	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	★檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+紅蘿蔔		4.0	2.8	1.9	2.9			668
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	鹹水百頁 百頁+時蔬-炒	滷蛋X1拼盤 雞蛋+蘿蔔+香菇-油	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		4.0	2.1	1.8	2.6			600
9	一	地瓜飯 白米+地瓜	黑胡椒鐵板肉片 豬肉片+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香草百匯 綠花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇+紅蘿蔔		4.0	2.7	1.9	2.2			629
10	二	香鬆有機菇雞肉炊飯 有機白米+有機菇+雞肉+毛豆+紫魚+香鬆	蒸魚排X1 生鮮魚排X1-蒸	滷味拼盤 油豆腐+時蔬+蓮藕-油	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇	水果	4.0	2.7	1.8	2.4	1.0		696
12	四	白飯 白米	印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱-煮	肉絲香干小炒 豆干+豬肉絲+香菇+芹菜-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+豬大骨+白蘿蔔	100%果汁	4.1	2.4	1.8	2.3			616
13	五	小米飯 白米+小米	韓式燒肉 豬肉+時蔬+韓式醬-燒	年糕燜雞 雞肉+年糕+時蔬-燒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	昆布雞湯 昆布+雞骨+玉米		4.6	2.7	1.9	2.2			671
16	一	蕃茄肉醬貝殼麵 麵+豬絞肉+時蔬	檸檬烤雞翅X1 三節翅X1-烤	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋葱-炒	焗烤洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔+起司-烤	有機蔬菜	綠豆芋圓燒仙草 綠豆+芋圓+仙草液		5.1	2.6	1.3	2.5			697
17	二	有機白飯 有機白米	★蒜味肉條X4 豬肉切條X4-炸	筑前煮 白蘿蔔+雞肉+香菇+紅蘿蔔+玉米-煮	豆皮花椰 花椰+豆皮-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.4	1.7	2.9	1.0		714
19	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	客家鹹豬肉 豬肉+時蔬-炒	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片+味噌		4.0	2.6	1.7	2.4			626
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米	醍醐嫩雞 雞肉+時蔬-燒	西魯肉 大白菜+時蔬+豬肉絲+雞蛋-煮	赤麴方干 豆干+白芝麻-燒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		4.0	3.0	1.6	2.2			644
23	一	燕麥飯 白米+燕麥	三杯豚肉 豬肉片+時蔬-炒	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		4.1	2.4	1.8	2.2			611
24	二	香鬆丼飯 有機白米+香鬆	BBQ烤雞排X1 雞排X1-烤	滷蛋X1 雞蛋X1-油	香菇高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌	水果	4.0	3.0	1.5	2.1	1.0		697
26	四	紫米飯 白米+紫米	白玉燉雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+枸杞-煮	鷹嘴豆總匯 豆干+鷹嘴豆+玉米+毛豆-炒	炒西蘭花 綠花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜	100%果汁	4.3	2.2	1.7	2.3			612
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	豪師傅蒸肉餅 豬絞肉+玉米+洋葱+蔥-蒸	照燒雞 雞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	芽菜什錦 黃豆芽+時蔬-炒	履歷蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞骨+南瓜		4.4	2.7	1.6	2.2			650
30	一	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉+時蔬+枸杞-燒	蒲燒甜不辣X3 甜不辣+紅蘿蔔-炒	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+白蘿蔔		4.0	2.5	1.8	2.4			621
31	二	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	茶碗蒸 雞蛋+毛豆-蒸	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	4.8	2.8	1.3	2.3	1.0		742

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呢◆

◆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	7次	9次	1次	18次	0次	3次	0次	2次	2次		