



# 統鮮美食 | 15年05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



# 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：湯家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	衛生	全日	全日	全日	全日	全日	全日
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	★金條薯餅X3 薯餅X3-炸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋葱+金針菇		4.7	2.0	1.8	2.9	655	
5	二	有機白飯 有機白米	咖哩友善蛋X1 雞蛋X1+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+香菇+洋葱+蔥-煮	海帶針菇 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果	4.2	2.0	1.6	2.6	601	
7	四	紫米飯 白米+紫米	口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥+白芝麻-煮	韓式泡菜年糕 自製泡菜+年糕+時蔬-炒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	100%果汁	4.8	2.0	2.1	2.4	647	
8	五	粉紅醬雞肉 螺旋麵 麵+雞肉+玉米+時蔬	鐵路豬排X1 豬排X1-油	雙薯烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+洋葱-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+黃豆芽		4.0	2.9	1.6	2.4	646	
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	香菇燜雞 雞肉+香菇+蔥-炒	有機木耳 西魯肉 大白菜+豬肉絲+雞蛋+紅蘿蔔+有機木耳-煮	桐花海根 海帶根+茼蒿小桐花-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		4.0	2.2	2.1	2.3	601	
12	二	有機白飯 有機白米	塔香豚肉 豬肉+杏鮑菇+九層塔-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌	水果	4.1	2.6	2.0	2.5	645	
14	四	和風豚肉 炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片	爆炒肉柳 豬肉+洋葱+蔥-燒	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		5.2	2.1	1.7	2.5	677	
15	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	蔥爆豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	~冰~ 紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.2	2.4	1.5	2.3	685	
18	一	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	芝香條豆 條豆+白芝麻-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇		4.2	2.3	1.8	2.3	615	
19	二	有機白飯 有機白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇	水果	4.2	3.2	1.5	2.2	671	
21	四	玉米飯 白米+玉米	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+洋葱+蔥-煮	泡菜肉絲香干 自製泡菜+香干+豬肉+紅蘿蔔-炒	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	有機蔬菜	韓味大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	100%果汁	4.8	2.3	1.9	2.3	660	
22	五	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米+時蔬	椒鹽肉柳 豬肉柳+洋葱-炒	★麥香雞X1 麥香雞X1-炸	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		3.4	3.1	1.7	2.9	644	
25	一	地瓜飯 白米+地瓜	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	香滷四角腐X1 四角油豆腐X1+香菇-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片		4.1	2.8	1.7	2.4	648	
26	二	古早味肉燥 炒飯 有機白米+豬絞肉+芋頭+時蔬+紅蔥頭	蔭冬瓜鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔭冬瓜+蔥-燒	照燒雞肉丸X1 豆干+雞肉丸X1+時蔬-燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	有機蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄	水果	4.1	3.1	2.1	2.4	680	
28	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+蔥-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	~冰~ 粉條醇奶 粉條+綠豆+奶粉		4.8	2.3	1.8	2.4	662	
29	五	大麥飯 白米+大麥	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		4.6	2.8	1.3	2.5	677	

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	7次	2次	15次	1次	3次	1次	2次	2次		