



統鮮美食15年6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,且未使用輻射污染食品 地址: 新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話: (02)2999-0088

營養師: 湯家綾(營養師012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	黃金奶醬 雞茸義式麵 <small>麵+雞肉+玉米+紅蘿蔔+洋蔥</small>	腰果蒲燒雞 <small>雞肉+洋蔥+腰果-燒</small>	★薯條X4 <small>薯條X4-炸</small>	香菇四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		4.1	2.1	1.6	3.0	620	
2	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐+香菇+豬絞肉-油</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>	水果	4.2	2.9	1.7	2.3	1.0	703
4	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	年糕火鍋豆腐煲 <small>板豆腐+年糕+豆皮+時蔬-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>	100%果汁	4.5	2.8	1.7	2.2	667	
5	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	奶汁白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇+芹菜</small>		4.3	2.7	1.8	2.3	652	
8	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	有機菇燉肉 <small>豬肉塊+有機菇+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	古早味四方腐X1 <small>四方腐X1+毛豆-蒸</small>	金菇三絲 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨+香菇</small>		4.1	2.6	1.8	2.3	631	
9	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	鹽焗雞 <small>雞肉+玉米粒+蒜蓉菜+川耳-煮</small>	焗烤雙薯起司蛋 <small>雞蛋+南瓜+地瓜+洋蔥+起司-烤</small>	熱炒時瓜 <small>時瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	4.4	2.3	1.8	2.4	1.0	679
11	四	拿坡里肉醬 螺旋麵 <small>螺旋麵+豬絞肉+時蔬</small>	燒烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	蔥爆芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	~冰~ 綠豆大麥湯 <small>綠豆+大麥</small>		4.9	2.2	1.6	2.3	652	
12	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮</small>	蟹黃雞茸豆腐 <small>豆腐+玉米+南瓜+雞茸+青豆-煮</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	三絲湯 <small>黃豆芽+白蘿蔔+金針菇+雞骨</small>		4.1	2.5	2.0	2.5	637	
15	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	奶香蘑菇雞 <small>雞肉+洋蔥+南瓜+蘑菇+奶粉-煮</small>	義式方干 <small>豆干+洋蔥-炒</small>	彩椒條豆 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>高麗菜+豬大骨+香菇</small>		4.1	2.3	1.7	2.3	606	
16	二	香蔥雞滷飯 <small>有機白米+豬絞肉+雞肉</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	田園玉米雞 <small>玉米+雞絞肉+毛豆-煮</small>	蒜拌花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+香菇+蒜-拌</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+杏鮑菇</small>	水果	4.5	3.0	1.7	2.4	1.0	736
18	四	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	小魚爆炒肉柳 <small>豬肉柳+豆干+小魚干+蔥-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>板豆腐+海帶芽+薑絲</small>	100%果汁	4.0	3.3	1.5	2.3	669	
19	五	端午假期放假一天												
22	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蕃茄咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮</small>	壽喜雞肉丸X1 <small>板豆腐+洋蔥+雞肉丸X1+豆皮-煮</small>	快炒銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+金針菇+海芽+味噌</small>		4.2	2.8	1.9	2.5	664	
23	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	★避風塘魚塊 <small>鮮魚塊X3+油豆腐+蒜+蔥-炸</small>	西魯肉 <small>大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑-炒</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬大骨+蕃茄</small>	水果	4.2	2.7	1.9	3.0	1.0	724
25	四	經典肉絲炒麵 <small>麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	~冰~ 紅豆西米露 <small>紅豆+西谷米</small>	三章豆奶	4.4	3.3	1.8	2.4	709	
26	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	無錫排骨 <small>豬肉塊+白蘿蔔+蔥-油</small>	芝香大溪豆干 <small>大溪豆干+芝麻-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	山藥雞湯 <small>馬鈴薯+雞骨+山藥+大麥</small>		4.5	2.5	1.7	2.3	649	
29	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	泰味莎莎雞 <small>雞肉+豆薯+蕃茄+洋蔥-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+青豆-炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	筍片湯 <small>竹筍+豬大骨+豆皮</small>		4.7	2.3	2.0	2.4	660	
30	二	紅豆飯 <small>白米+紅豆</small>	蔥爆肉片 <small>肉片+洋蔥+時蔬-炒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋-蒸</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		4.0	2.8	1.9	2.2	637	

*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、不適合具過敏體質者食用
◆禮拜二低年級湯品和水果改以100%果汁供應◆

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

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	8次	1次	17次	0次	1次	2次	2次	2次