

統鮮美食

115年8-9月菜單

本店豬原料

原產地 臺灣

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：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜	油脂	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+木杓菇+九層塔-煮	義式肉醬豆腐 豆腐+香菇+豬絞肉+洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		4.0	2.4	1.9	2.3	611
1	二	有機白飯 有機米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		4.2	2.6	1.7	2.5	644
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	金粒四季 四季豆+玉米-炒	綠蔬	竹筍排骨湯 竹筍+豬排骨		4.0	2.0	2.1	2.5	595
3	四	胚芽飯 白米+胚芽	義式奶香白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮	紅燒嫩油豆腐 油豆腐+香菇-油	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+豆皮	豆漿(中高年級)	4.3	2.4	1.8	2.4	634
4	五	拿波里肉醬螺旋麵 麵+蕃茄+玉米+豬絞肉+蘑菇	蒸魚排X1 精選魚排X1(預定鱸魚)-蒸	★薯條X4 薯條X4-炸	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	綠蔬	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	乳品(低年級)	4.1	2.0	1.9	2.5	597
7	一	五穀飯 白米+五穀米	海結滷蛋 雞蛋+海帶結-油	焗烤總匯什錦 百頁+鮑菇+花椰+洋蔥+起司-烤	高麗粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+油片絲-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.5	1.8	1.8	2.6	682
8	二	有機白飯 有機米	醍醐燉雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬排骨+芹菜	乳品(低年級)	4.0	2.4	2.0	2.4	618
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	柴魚年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+柴魚-炒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	綠蔬	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米		4.5	2.4	2.0	2.5	658
10	四	什錦蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	肉燥滷蛋X1 雞蛋+豆干+豬絞肉+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋蔥	豆漿(中高年級)	4.1	3.2	1.6	2.4	675
11	五	糙米飯 白米+糙米	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	羅勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	綠蔬	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		4.2	3.0	1.7	2.5	674
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞 雞肉+洋蔥+杏鮑菇+蔥-煮	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		4.1	1.9	2.2	2.4	593
15	二	有機白飯 有機米	三杯小卷X2 小卷X2+九層塔-煮	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌	乳品(低年級)	4.0	2.7	1.7	2.5	638
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	綠蔬	金針排骨湯 金針花+豬排骨		4.4	2.0	1.9	2.5	618
17	四	粉紅醬雞茸義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	★蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-炸	焗烤洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	豆漿(中高年級)	4.4	2.5	1.9	2.5	656
18	五	胚芽飯 白米+胚芽	奶香燉雞 雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆+奶粉-煮	肉絲什錦小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	綠蔬	筍絲排骨湯 筍絲+豬排骨		4.1	3.3	1.8	2.4	688
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	麻香米糕雞 雞肉+米糕-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇	補助豆漿	4.7	2.8	1.8	2.6	701
22	二	有機白飯 有機米	肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+香菇+枸杞-煮	蒜香大溪豆干 豆干+蒜+蔥-煮	蛋香豆薯 豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+有機菇-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 蕃茄+玉米+豬排骨	乳品(低年級)	4.5	2.8	1.6	2.4	673
23	三	蕎麥飯 白米、蕎麥米	醬鳳梨燉肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	紅蔥炒雞 雞肉+百頁+紅蔥頭-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	綠蔬	紅豆西米露 紅豆+西谷米		5.1	2.7	1.7	2.4	710
24	四	日式豚肉烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	蒸餃X2 豬肉蒸餃2-蒸	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	豆漿(中高年級)	4.0	3.0	1.6	2.4	653
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	有機白飯 有機米	蒜泥白肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜-燒	滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	乳品(低年級)	4.2	2.4	1.8	2.4	627
30	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	豆皮高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	綠蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬排骨+薑絲		4.4	2.2	1.7	2.3	619

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

♥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

*雞肉部分皆為帶骨雞肉 *營養標示不包含附餐飲品 乳品含奶類(82大卡) 豆漿含豆魚蛋肉類(77大卡)

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	豆蛋類	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
3次	8次	9次	1次	20次	1次	魚肉類 1次	其他 2次	2次	2次