

統鮮美食 15年11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:陳芝庭(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 雞塊	豆魚 雞肉	蔬菜	油 脂	熱 量
2	一	拿坡里鮮菇 義式麵	蜜汁豆包	Q Q Q滷蛋X1	熱炒高麗	有機 蔬菜	關東煮湯		4.2	3.2	1.9	2.3	685
蔬食		麵+菇+蕃茄+玉米+洋葱	豆包X1-油	雞蛋X1-油	高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒		白蘿蔔+豆腐+玉米片						
3	二	有機白飯 有機米	白醬洋芋豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+地瓜-煮	黑糖滷味 豆干+油豆腐+玉米筍+蓮藕-滷	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+柴魚片	乳品(低年級)					
									4.3	2.7	1.9	2.5	664
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+洋葱+金針菇-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	綠蔬	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.0	2.3	1.6	2.5	675
5	四	五穀飯 白米+五穀米	醬燒豬排X1 精選豬排X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	豆漿(中高年級)					
									4.2	2.8	1.8	2.4	657
6	五	地瓜飯 白米+地瓜	紅蔥油雞 雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥-燒	韓式泡菜豬肉 豬肉片+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	芹香海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	綠蔬	香菇竹筍湯 竹筍+豬排骨+香菇		4.0	2.9	2.0	2.5	660
9	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	香濃咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+油菜-炒	有機菇鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+有機菇-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+金針菇		4.2	2.5	2.0	2.6	649
10	二	有機白飯 有機米	蒸魚排X1 精選魚排X1-蒸(預設鯛魚)	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	乳品(低年級)					
									4.2	2.6	1.6	2.4	637
11	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油鹽麩肉片 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	春川年糕雞 雞肉+年糕+洋葱-煮	韭香銀芽 豆芽菜+香菇+韭菜-炒	綠蔬	大醬湯 豆腐+海帶芽+赤味噌		4.6	2.7	1.8	2.5	682
12	四	肉絲 蛋炒飯 白米+高麗菜+豬肉絲+香菇	★炸 鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	客家豆干小炒 豆干+豬肉絲+香菇+魷魚+芹菜-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬排骨+芹菜	豆漿(中高年級)					
									4.0	3.1	1.8	2.4	666
13	五	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+金針菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	綠蔬	昆布雞湯 海帶片+雞骨+杏鮑菇		4.0	2.4	2.1	2.5	625
16	一	玉米飯 白米,玉米	烤雞腿X1 精選雞腿X1-烤	焗烤 義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋葱+起司-烤	芙蓉時瓜 時瓜+雞蛋+金針菇-炒	有機 蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌	補助豆漿					
									4.4	3.5	1.5	2.4	716
17	二	海苔香鬆飯 有機白米,海苔香鬆包	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	乳品(低年級)					
									4.3	3.0	1.7	2.5	681
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	親子丼 雞肉+雞蛋+洋葱+金針菇-煮	豆干炒豬肉 豆干+豬肉+蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	綠蔬	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.0	3.1	1.6	2.5	735
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	紅咖哩燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機 蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+杏鮑菇+香菇	豆漿(中高年級)					
									4.2	2.4	1.9	2.6	639
20	五	五穀飯 白米,五穀米	蜜汁鮮魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+時蔬-燒	豬肉壽喜燒 大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	綠蔬	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬排骨+紅蘿蔔		4.2	2.3	2.0	2.5	814
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	芝香烤肉醬 肉片 豬肉片+洋葱+白芝麻-燒	田園三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	南瓜津白 大白菜+南瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+海帶		4.6	2.2	1.9	2.6	652
24	二	有機白飯 有機米	筍干燒雞 雞肉+筍干+香菇-燒	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	玉筍鮮瓜 鮮瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	金菇排骨湯 金針花+豬排骨+金針菇	乳品(低年級)					
									4.0	2.7	1.9	2.4	638
25	三	小米飯 白米+小米	蒙古孜然肉柳 豬肉柳+豆干+蔥-炒	海鮮卷X2 海鮮蝦捲X2-烤	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	綠蔬	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		4.0	2.6	1.6	2.4	623
26	四	台式什錦 炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	★炸 日式豬排X1 精選豬排X1-炸	肉骨茶燒雞 雞肉+高麗菜+香菇-燒	花椰百匯 花椰菜+筍-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	豆漿(中高年級)					
									4.0	3.7	1.9	2.4	713
27	五	紫米飯 白米+紫米	羅勒青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋葱-燉	招牌四角腐X1 四角腐X1-滷	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	綠蔬	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+雞骨+黃豆芽		4.3	2.5	1.7	2.5	644
30	一	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+紅蘿蔔-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋葱+蔥-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+香菇-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+木耳		4.2	2.6	1.5	2.6	644

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類,含有大量卵磷脂,營養價值高,因豆莢帶有絨毛故稱之毛豆,

營養標示不包含附餐飲品 乳品含奶類(82大卡)及(132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
2次	11次	7次	1次	18次	2次	魚肉類 1次	其他 0次	2次	2次