



統鮮美食

112年08+09月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅瑤(營養字第8422號)
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：(02)2999-8811



本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主餐	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	牛乳	蛋類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
8/30	三	大麥飯 白米+大麥	京醬肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	雞肉煨豆腐 豆腐+雞肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	金菇海芽湯 海芽+金針菇+味噌			5.5	2.3	2.3	2.5	728
8/31	四	海苔香鬆飯 (1班1包) 白米+海苔香鬆	乾燒醬雞丁 雞肉+時蔬-燒	玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬+起司-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜			5.4	2.4	2.3	2.3	719
9/1	五	白飯 白米	焗烤 咖哩豬 豬肉+洋芋+時蔬+起司-烤	柴魚關東煮 米血糕+油豆腐+時蔬+蝦球+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+時蔬			5.3	2.4	2.5	2.6	731
9/4	一	蕃茄肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+蕃茄+時蔬	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	可樂餅X2 可樂餅X2-炸	有機蔬菜	肉骨茶 鮮蔬湯 大白菜+時蔬+豬大骨			5.3	2.4	2.5	2.5	726
9/5	二	有機白飯 有機白米	港式叉燒肉X4 豬肉切條X4-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	牛奶		5.5	2.5	2.6	2.7	759
9/6	三	白飯 白米	甜雞醬煨雞 無骨雞肉+時蔬-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	清炒鮮瓜 時瓜+時蔬-煮	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨			5.3	2.7	2.5	2.6	753
9/7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+時蔬-炒	麥香雞X1 麥香雞-烤	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌			5.4	2.5	2.4	2.8	752
9/8	五	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅X1-滷	卡菲肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+地瓜+時蔬-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑			5.3	2.4	2.5	2.7	735
9/11	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬			5.5	2.4	2.3	2.5	735
9/12	二	有機白飯 有機白米	蔥燒雞丁 無骨雞肉+豆干+蔥-炒	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+時蔬+菜脯-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米			5.3	2.3	2.4	2.3	707
9/13	三	地瓜飯 白米+地瓜	客家鹹豬肉 自製鹹豬肉+時蔬-炒	安東雞粉絲煲 馬鈴薯+韓式冬粉+雞肉+時蔬-煮	韓拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜			5.6	2.4	2.5	2.4	743
9/14	四	麻香雞肉 烘飯 白米+雞肉+麻油	烤雞排X1 雞排X1-烤	五香獅子頭X1 獅子頭X1+大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+山藥+大麥+豬大骨			5.5	2.4	2.3	2.3	726
9/15	五	五穀飯 白米+五穀米	蒸肉餅 豬絞肉+冬瓜+鹹冬瓜-蒸	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	米粉湯 米粉+時蔬			5.4	2.3	2.2	2.5	718
9/18	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+時蔬+鳳梨-燒	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+時蔬+奶粉-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨			5.3	2.4	2.5	2.6	731
9/19	二	焗烤青醬 鮮菇燉飯 有機白米+時蔬+起司	蒜味豬肉條X4 豬肉切條X4-燒	鍋貼X2 鍋貼X2-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋	牛奶		5.6	2.6	2.5	2.4	758
9/20	三	紫米飯 白米+紫米	韓式醬燒雞 無骨雞肉+豆干+白芝麻-煮	黑胡椒玉米肉末 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒	鍋燒白菜 白菜+時蔬-煮	高山金針湯 金針花+豬大骨			5.5	2.3	2.3	2.5	728
9/21	四	芝麻飯 白米+芝麻	炸豬排X1 豬排X1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	有機蔬菜	客家板條湯 板條+時蔬			5.4	2.4	2.3	2.3	719
9/22	五	白飯 白米	日式咖哩雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒲燒年糕豬 豬肉+年糕+時蔬-炒	脆炒四季 四季豆+時蔬-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑			5.3	2.5	2.4	2.2	718
9/23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉+時蔬-滷	燒烤醬蝦排X1 蝦排X1-燒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+時蔬+味噌			5.5	2.5	2.6	2.7	759
9/25	一	什錦豬肉 炒飯 白米+豬肉+時蔬	泰式椒麻雞 雞肉+時蔬-燒	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽			5.6	2.4	2.3	2.3	733
9/26	二	有機白飯 有機白米	醬燒魚排X1 生鮮魚排X1-燒	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐			5.3	2.7	2.5	2.6	753
9/27	三	五穀飯 白米+五穀米	洋蔥豬排X1 豬排X1-燒	酸菜拌豆乾 豆干+酸菜-滷	清炒鮮瓜 時瓜+時蔬-煮	鮮蔬雞湯 高麗菜+時蔬+雞骨			5.4	2.5	2.4	2.8	752
9/28	四	白飯 白米	東埔寨椰香雞 無骨雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	醬油蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	番茄燉湯 洋芋+番茄+黃豆+豬大骨			5.3	2.4	2.5	2.7	735

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，那要多吃多少呢?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◆