

統鮮美食108年10月菜單景興國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 營養師：毛韻晴(營養字第6543號)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 / 服務電話：(02)2989-0088 / 傳真電話：(02)2989-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	梅汁	全蛋	豆	蔬	油	脂	熱量
1	二	白飯 白米	韓式蜜汁肉片 豬肉片+洋蔥-煮	起司洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+起司-炒	黃瓜燒雞 黃瓜+雞肉-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.5	2.7	2.4	2.2	817	
2	三	大麥飯 白米+大麥	春川起司雞 雞肉+大白菜+洋蔥+起司-煮	香滷豬排X1 豬肉-滷	培根花椰 綠花椰+白花椰+培根-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+洋蔥+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.4	801	
3	四	白飯 白米	烏斯特排骨 肉角+洋蔥+彩椒-燒	關東煮 蘿蔔+甜不辣+米血糕+黑輪+海山醬-煮	白醬洋芋 洋蔥+馬鈴薯+時蔬-煮	認證蔬菜	甜綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	乳品	6.5	2.5	2.3	2.1	785	
4	五	焗烤青醬義大利麵 麵+雞肉+蔬菜+青醬(含花生)	照燒烤雞腿X1 雞腿-烤	★炸卡茲可樂餅 X2 可樂餅X2-炸	海帶三絲 海帶+白豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
5	六	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶肉柳 豬柳+白干片+洋蔥+沙茶醬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	扁魚白菜 大白菜+香菇+扁魚-煮	認證蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍+鮮菇		6.3	2.4	2.3	2.4	787	
7	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉+彩椒+香菜+番茄-燒	肉末貢丸 X2 豆子+貢丸*2+豬肉+丸層塔-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.6	2.3	2.5	2.3	801	
8	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚排-蒸	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796	
9	三	古早味香菇油飯 白米+糯米+香菇+豬肉+紅蔥頭	★炸脆皮雞排 X1 生鮮雞排-炸	菜圃炒蛋 雞蛋+菜圃+蔥-炒	脆炒四季 洋芋+四季豆-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796	
雙十連假														
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯肉片 肉片+蒜+紅椒絲+九層塔-煮	玉米雞茸豆腐 豆腐+雞絞肉+玉米+青豆仁-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇-炒	認證蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲		6.2	2.5	2.3	2.6	796	
15	二	白飯 白米	鹽水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮	香干肉絲 豬肉+豆干+蔥-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800	
16	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	高昇排骨 肉角+洋蔥+紅蘿蔔+蔬菜-煮	香蔥百頁雞 百頁+雞肉-炒	奶香洋芋 洋芋+毛豆-煮	有機蔬菜	甜綠豆粉圓 綠豆+粉圓		6.5	2.5	2.3	2.1	795	
17	四	沙茶豚肉烏龍麵 烏龍麵+豬肉+沙茶+蔬菜	冰糖滷雞排 X1 雞排-滷	鮮肉蒸餃 X3 蒸餃-蒸	爆皮白菜 白菜+爆皮+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+薑絲-煮	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796	
18	五	白飯 白米	叉燒肉 豬肉柳-燒	歐風卡菲雞 馬鈴薯+雞肉+洋蔥+康寶卡菲醬-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+木耳-煮	認證蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+海帶	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800	
21	一	白飯 白米	蘑菇醬燉雞 雞肉+洋蔥+蘑菇-煮	★炸排骨酥 X3 豬肉X3-炸	高麗百匯 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	認證蔬菜	味噌海芽湯 海芽+豆腐+味噌		6.2	2.7	2.4	2.3	800	
22	二	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-煮	香酥蝦捲 X2 蝦捲X2-烤	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.3	2.7	2.3	2.4	809	
23	三	DIY義大利麵 義大利麵	烤雞腿 X1 雞腿-烤	義式番茄肉醬 絞肉+番茄+洋蔥+玉米-煮	脆炒黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 雞蛋+洋蔥+玉米		6.2	2.4	2.3	2.4	780	
24	四	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燒(過油)	咖哩黃金丸 X2 馬鈴薯+黃金魚蛋(X2)+洋蔥-煮	花生海帶 海帶片+花生-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	乳品	6.3	2.5	2.3	2.6	803	
25	五	大麥飯 白米+大麥	韓式泡菜肉片 豬肉+韓式泡菜(自製)+蔥+紅蘿蔔-煮	脆皮烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	竹筍肉絲 肉絲+竹筍-炒	認證蔬菜	甜珍珠奶茶 珍珠+奶茶+紅茶	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796	
28	一	白飯 白米	法式燉肉 豬肉+洋芋+蘑菇+洋蔥-煮	蔬菜蒸蛋 雞蛋+蔬菜-蒸	芹香黑輪 黑輪+芹菜-炒	認證蔬菜	紫菜金菇湯 金針菇+海芽		6.5	2.4	2.2	2.4	788	
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒雞 雞肉+金針菇+洋蔥-煮	醋溜魚排 X1 魚排+蔬菜-燒	客家冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	芋香地瓜湯 芋頭+地瓜	水果	6.3	2.7	2.3	2.4	809	
30	三	XO醬雞肉炒飯 白米+雞肉+蔬菜+自製XO醬	★椒鹽豬排 X1 豬排-炸	餡餅X2 豬肉餡餅-烤	豆薯四季 豆薯+四季豆-炒	有機蔬菜	羅宋湯 洋蔥+洋芋+番茄		6.2	2.4	2.3	2.4	780	
31	四	地瓜飯 白米+地瓜	蘿蔔燒雞 雞丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	哨子豆腐 豆腐+豬絞肉+蕃茄-煮(不辣)	金沙鮮筍 竹筍+鹹蛋黃-炒	認證蔬菜	芹香米粉湯 米粉+豬肉絲+高麗菜	乳品	6.3	2.5	2.3	2.6	803	

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛需注意
 ★保護我們眼睛的食物大多為深黃及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他特性(次/月)	
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯	
0次	10次	12次	0次	21次	1次	3次	4次	4次	5次	

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用