



# 統鮮美食108年12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：林瑋婷(營養字第0010號)  
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄10號 / 服務電話：02-2989-0088 / 傳真電話：02-2989-6811

| 日期 | 星期 | 主食                         | 主菜                        | 副菜1                         | 副菜2                         | 蔬菜   | 湯品                    | 例湯  | 全蛋  | 蛋黃  | 魚   | 肉   | 油 | 糖 | 熱   |
|----|----|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米                   | 塔香三杯雞<br>雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒     | 蒸蛋<br>雞蛋+蔬菜-蒸               | 爆皮白菜<br>大白菜+爆皮+紅蘿蔔+木耳-煮     | 認證蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+芹菜+湯排    |     | 6.9 | 2.7 | 2.4 | 2.2 |   |   | 817 |
| 3  | 二  | 大麥飯<br>白米+大麥               | 咖哩豬<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮    | 冰糖滷雞腿X1<br>雞腿X1-滷           | 海帶三絲<br>海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮        | 認證蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+金針菇+味噌    | 水果  | 6.5 | 2.4 | 2.3 | 2.4 |   |   | 801 |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米                   | 韓式燒雞<br>雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮       | 客家鹹豬肉<br>高麗菜+豬肉+鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒 | 豆捲花椰<br>雙色花椰+紅蘿蔔+豆皮-炒       | 有機蔬菜 | 西谷米奶茶<br>西谷米+奶茶       | 水果  | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.1 |   |   | 795 |
| 5  | 四  | 玉米飯<br>白米+玉米               | 蠔油雙菇肉柳<br>豬肉+金針菇+香菇-煮     | 糖醋肉丸X2<br>大滾豆子+雞肉丸+洋蔥+玉米筍-燒 | 蝦仁黃瓜<br>大黃瓜+紅蘿蔔+蝦仁-炒        | 認證蔬菜 | 蘑菇濃湯<br>馬鈴薯+蘑菇        | 乳品  | 6.5 | 2.4 | 2.3 | 2.4 |   |   | 801 |
| 6  | 五  | 焗烤蕃茄肉醬義大利麵<br>義大利麵+豬肉+蕃茄   | 紐澳良小雞腿X2<br>小雞腿X2+紐澳良基底-燒 | 蒸餃X3<br>蒸餃X3-蒸              | 韭香銀芽<br>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜+黑胡椒-炒 | 認證蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜+湯排+薑絲     |     | 6.3 | 2.4 | 2.3 | 2.4 |   |   | 787 |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米                   | 梅干扣肉<br>豬肉片+筍干+梅干菜-煮      | 蒜香甜不辣<br>甜不辣+紅蘿蔔-炒          | 雞丁蕪菁<br>結頭菜+雞肉+紅蘿蔔+香菇-炒     | 認證蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海芽+雞蛋+薑絲     |     | 6.9 | 2.9 | 2.5 | 2.3 |   |   | 801 |
| 10 | 二  | 地瓜飯<br>白米+地瓜               | 麻油雞<br>雞肉+杏鮑菇+麻油-煮        | 蒲燒鯛魚X1<br>鯛魚排X1-燒           | 三色高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒        | 認證蔬菜 | 酸辣清湯<br>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳 | 水果  | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 796 |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米                   | 京醬肉絲<br>豬肉+洋蔥+蔥-炒         | 香蒜玉米雞<br>玉米+雞腿肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒 | 薑燒冬瓜<br>冬瓜+薑燒+枸杞-煮          | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>高麗菜+雞骨+肉骨茶包   | 水果  | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 796 |
| 12 | 四  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥               | 酸甜雞<br>雞肉+洋蔥+蕃茄-煮         | 綜合滷味<br>油豆腐+紅蘿蔔+川耳+雞蛋-滷     | 肉絲四季<br>馬鈴薯+四季豆+紅蘿蔔+肉       | 認證蔬菜 | 黃瓜排骨湯<br>大黃瓜+湯排       | 乳品  | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 796 |
| 13 | 五  | 招牌肉絲油飯<br>白米+豬肉+豬肉絲        | ★炸豬排X1<br>豬排X1-炸          | 海苔章魚丸X2<br>柴魚+章魚丸X2-燒       | 清炒白菜<br>白菜+紅蘿蔔-炒            | 認證蔬菜 | 枸杞銀耳湯<br>銀耳+枸杞        |     | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.3 |   |   | 800 |
| 16 | 一  | 玉米飯<br>白米+玉米               | ★炸卡拉雞腿x1<br>雞腿X1-炸        | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮          | 豚肉海根<br>海帶根+豬肉柳+紅蘿蔔+薑-炒     | 認證蔬菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排        |     | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.1 |   |   | 795 |
| 17 | 二  | 自助式義大利麵<br>義大利麵            | 叉燒肉條<br>豬肉條X4-燒           | 義式青醬雞肉<br>雞肉+蔬菜+青醬(含花生)     | 鮮菇花椰<br>雙色花椰+香菇-煮           | 認證蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋         | 水果  | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 796 |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米                   | 照燒雞<br>雞肉+洋蔥-煮            | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                  | 魷魚羹黃瓜<br>黃瓜+木耳+杏鮑菇+魷魚羹-煮    | 有機蔬菜 | 竹筍香菇湯<br>竹筍+香菇+湯排     | 水果  | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.3 |   |   | 800 |
| 19 | 四  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米              | 橙汁排骨<br>豬肉+鳳梨+柳橙汁-燒       | 焗烤卡邦尼燉雞<br>馬鈴薯+雞丁+南瓜+起司-燒   | 什錦銀芽<br>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒        | 認證蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽+豆腐+味噌      | 優酪乳 | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.3 |   |   | 800 |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米                   | 芝香蜜汁雞<br>雞肉+洋蔥+芝麻-燒       | 咖哩肉醬<br>白蘿蔔+絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+青豆-煮  | 白菜滷<br>大白菜+紅蘿蔔+木耳+柴魚-煮      | 認證蔬菜 | 冬至紅豆湯圓<br>湯圓+紅豆       |     | 6.3 | 2.7 | 2.3 | 2.4 |   |   | 809 |
| 23 | 一  | *** 校慶補假 ***               |                           |                             |                             |      |                       |     |     |     |     |     |   |   |     |
| 24 | 二  | 耶誕白醬燉飯<br>白米+雞肉+杏鮑菇+玉米+紅蘿蔔 | 香草雞排X1<br>雞肉+義式香料-燒       | 烤地瓜薯條X4<br>地瓜薯條X4-燒         | 紅仁脆筍<br>竹筍+紅蘿蔔-炒            | 認證蔬菜 | 昆布排骨湯<br>海帶片+紅蘿蔔+湯排   | 水果  | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 803 |
| 25 | 三  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥               | 蘑菇醬燒豬<br>豬肉+杏鮑菇+洋蔥+蘑菇-煮   | 奶香丸子X1<br>奶香丸子X1+南瓜+地瓜+毛豆-煮 | 熱炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒        | 有機蔬菜 | 金針雞湯<br>金針花+雞骨        | 水果  | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 796 |
| 26 | 四  | 地瓜飯<br>白米+地瓜               | 蜂蜜檸檬雞<br>雞肉+彩椒+西芹-煮       | 肉醬豆腐<br>豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮(不辣)   | 結頭四季<br>結頭菜+四季豆+紅蘿蔔-炒       | 認證蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米+雞蛋        | 乳品  | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.4 |   |   | 798 |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米                   | 薑汁燒肉<br>豬肉+金針菇+薑-煮        | ★炸柳葉魚X2<br>柳葉魚X2-炸          | 鐵板洋芋<br>馬鈴薯+香菇+黑胡椒-炒        | 認證蔬菜 | 珍珠奶茶<br>珍珠+紅茶+奶精      |     | 6.9 | 2.7 | 2.4 | 2.3 |   |   | 809 |
| 30 | 一  | 海苔香鬆飯<br>白米+海苔香鬆           | 冬瓜燜肉<br>冬瓜+豬肉+香菇-滷        | 菲力雞排X1<br>雞排X1-燒            | 玉筍花椰<br>綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒       | 認證蔬菜 | 地瓜芋圓<br>地瓜圓+芋圓+地瓜     |     | 6.2 | 2.4 | 2.3 | 2.4 |   |   | 780 |
| 31 | 二  | 白飯<br>白米                   | 豆豉鮮魚<br>魚丁+豆腐+豆豉-煮        | 杏片蜜糖燒雞<br>地瓜+雞肉+杏仁片-燒       | 蛋酥白菜<br>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-炒        | 認證蔬菜 | 日式菇菇湯<br>海帶芽+金針菇+味噌   | 水果  | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.6 |   |   | 803 |

吃得好不代表吃得健康，想要吃的均衡健康，六大食物要均衡！  
我的營養建議：每天都要均衡攝取  
全穀雜糧類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類 衛生福利部

| 主菜種類(次/月) |     |     |    | 主菜食材特性分析(次/月) |      |        | 副菜食材分析(次/月) |     |    | 其他分析(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 | 10次 | 1次 | 21次           | 0次   | 4      | 2次          | 3次  | 5次 |           |  |  |

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合具過敏體質者食用