

T&S 統鮮美食 109年2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8016號)
地址：新北市三重區中園北街108巷10弄10號(服務電話：022989-0889 / 傳真電話：022989-0881)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	欄註	全日	豆	蔬	蛋	油	糖	熱
11	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	肉燥貢丸x2 貢丸x2+豆干+豬肉+洋蔥-油	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞蛋+雞絞肉	水果	6.3	2.6	2.3	2.6			811
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	香蒜蜜汁地瓜雞 地瓜+雞肉+蒜-燒	蒜香四季 豆薯+四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.5	2.5	2.3	2.6			817
13	四	玉米飯 白米+玉米	滷雞腿x1 雞腿x1-滷	焗烤咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	椰香西米露 紅豆+西谷米+椰奶	乳品	6.5	2.6	2.4	2.2			809
14	五	古早味 香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	★炸豬排x1 豬排x1-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	雞丁海帶 雞肉+海帶-煮	認證蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+洋蔥+柴魚		6.5	2.7	2.3	2.4			823
15	六	白飯 白米	蕃茄燉雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+洋蔥-煮	蔥爆肉絲 肉絲+肉絲+蔥-炒	金菇白菜 白菜+紅蘿蔔+木耳+金針菇-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排		6.5	2.6	2.4	2.2			809
17	一	白飯 白米	韓式安東燉雞 雞肉+冬粉+年糕+洋蔥+蔥-煮	★柳葉魚x2 柳葉魚x2-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	味噌金菇湯 金針菇+洋蔥+味噌+海帶芽		6.5	2.8	2.3	2.2			822
18	二	地瓜飯 白米+地瓜	丁香肉柳 豬肉+豆干片+丁香蔥+蔥-炒	打拋鴿蛋 結頭菜+鴿蛋+絞肉+洋蔥+九層塔+玉米-煮	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	關東煮湯 玉米+油豆腐+海帶片	水果	6.3	2.5	2.3	2.3			790
19	三	小米飯 白米+小米	碳烤香雞腿X1 雞腿-烤	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	脆炒雙花 雙花+椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.5	2.8	2.3	2.1			817
20	四	Do It Yourself 義大利麵 義大利麵	義式白醬海鮮 玉米+魷魚+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉-	★叉燒肉排x1 豬肉排x1-炸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔+	認證蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓	乳品	6.2	3.0	2.3	2.6			834
21	五	大麥飯 白米+大麥	蜂蜜檸檬雞 雞肉+蜂蜜+檸檬+彩椒+西芹-煮	沙茶肉片 豬肉+豆排+洋蔥+蔥+沙茶醬-炒	扁魚白菜 白菜+紅蘿蔔+木耳+扁魚-煮	認證蔬菜	客家米粉湯 細米粉+豬肉+高麗菜+芋頭		6.6	2.3	2.5	2.3			801
24	一	白飯 白米	日式味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	蒲燒鯛魚排x1 蒲燒鯛魚x1-蒸	季豆嫩雞 雞肉+四季豆+香菇+玉米-	認證蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.4			808
25	二	日式鮭魚 香鬆飯 白米+海苔香鬆+鮭魚	甕烤雞排x1 雞排x1-烤	玉米肉茸 玉米+毛豆+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	野菜昆布湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	水果	6.5	2.5	2.3	2.1			795
26	三	燕麥飯 白米+燕麥	京醬肉絲 豬肉+洋蔥-煮	白菜獅子頭X1 獅子頭+大白菜+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜+杏鮑菇+玉米筍-	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	6.3	2.7	2.3	2.4			809
27	四	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	★椒鹽鮑菇 杏鮑菇+地瓜-炸	豚肉海根 海帶根+豬肉-煮	認證蔬菜	紅豆湯 紅豆	優酪乳	6.6	2.3	2.5	2.3			801

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或瓜子10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

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

資料來源：衛生福利部國民健康署 統鮮美食關心您

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	8次	5次	1次	14次	0次	2次	0次	2次	3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

