

統鮮美食109年6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：洪雅琪【營養字第8422號】
地址：新北市三重區中興北街108巷10弄10號 / 服務電話：02-2890-0080 / 傳真電話：02-2890-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全糖	豆香	蔬茶	油	熱
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	避風塘炒雞 雞肉+紅蔥頭+蒜酥+乾蔥花-炒	香濃白醬魚 馬鈴薯+魚肉+洋蔥+南瓜+紅蘿蔔-煮	蝦仁海根 海帶根+蝦仁+薑-炒	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+金針菇+湯排		6.9	2.7	2.4	2.2	817
2	二	義大利螺旋麵 螺旋麵	義式蕃茄肉醬 豬肉+蕃茄+洋蔥-煮	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.9	2.4	2.3	2.4	801
3	三	白飯 白米	韓式醬燒雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮	油腐滷肉 豬肉+油豆腐+紅蘿蔔-煮	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶精	水果	6.9	2.5	2.3	2.1	795
4	四	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉X4 豬肉條X4-烤	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-煮	彩繪絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳-煮	乳品	6.9	2.4	2.3	2.4	801
5	五	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+香蔥蒜+九層塔-炒	白菜煨肉 大白菜+豬肉片+紅蘿蔔片+蒜頭-煮	芹香干絲 芹干絲+彩椒+芹菜-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.9	2.4	2.3	2.4	787
8	一	五穀飯 白米+五穀米	古早味滷肉 豬肉+竹筍+紅蘿蔔+油	熱炒甜不辣 甜不辣+韭菜+紅蘿蔔+蒜頭-炒	雞丁四季 雞肉+四季豆-炒	認證蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米片		6.6	2.9	2.5	2.3	801
9	二	白飯 白米	蒲燒雞 雞丁+海苔絲-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+蔥-煮	洋芋什錦 馬鈴薯條+毛豆-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
10	三	糙米飯 白米+糙米	蔥爆豬排 豬排+蔥+油	蒸蛋 雞蛋+香菇+蔥	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+木耳+雞骨	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
11	四	紅蔥雞肉飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭	烤翅小腿 翅小腿X2+檸檬汁-烤	★薯條X6 薯條X6-炸	鐵板金菇 金菇+洋蔥+白菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	黑糖芋圓甜湯 地瓜+芋圓+黑糖	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
12	五	玉米飯 白米+玉米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜+蒜蓉醬-煮	杏片蜜糖雞 雞丁+綠花椰+杏仁片-炒	塔香粉絲 冬粉+蕃茄+九層塔-炒	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.2	2.7	2.4	2.3	800
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋雞 雞肉+洋蔥-炒	炸醬肉燥鴿蛋 豆干+鴿蛋+豬絞肉+香菇-煮	鮮魷豆薯 豆薯+魷魚+小黃瓜-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.9	2.5	2.3	2.1	795
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒲燒鯛魚排X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	玉筍雙花 花椰+玉筍+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
17	三	小米飯 白米+小米	紅麴雞 雞肉+香蔥蒜+紅麴醬-炒	南瓜蒸肉餅 豬肉+南瓜+洋蔥+紅蘿蔔+蝦米-蒸	木須扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+紅蘿蔔+豬肉絲	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	四	白飯 白米	燒烤醬肉柳 豬肉+香菇+洋蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜+金針菇	優酪乳	6.2	2.7	2.4	2.3	800
19	五	台式肉燥粿仔條 粿仔條+豆干+豬肉+香菇	★炸雞排X1 雞排-炸	蒸餃X3 蒸餃X3-蒸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米+菇-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排		6.3	2.7	2.3	2.4	809
20	六	地瓜飯 白米+地瓜	黃金泡菜豬 豬肉片+黃金泡菜+紅蘿蔔-炒	柱侯雞肉煲 竹筍+雞丁+香菇+蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+筍絲+芹菜-炒	認證蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶		6.3	2.7	2.3	2.4	808
22	一	糙米飯 白米+糙米	豆乳蔥燒雞 雞丁+香蔥蒜+蔥-煮	麻香米糕豚肉 米血糕+豬肉+麻油-煮	清炒黃瓜 大黃瓜+鮑菇+川耳-炒	認證蔬菜	昆布排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排		6.9	2.5	2.3	2.1	795
23	二	白飯 白米	★炸排骨酥X4 豬肉X4-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
24	三	香菇油飯 白米+糙米+肉燥+香菇	滷雞排 雞排-滷	玉米炒肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	竹筍四季 竹筍+四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
29	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蘑菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	茼蒿花椰 雙色花椰+茼蒿+小桐花-炒	認證蔬菜	芋香米粉湯 高麗菜+米粉+芋頭+蝦米		6.9	2.4	2.3	2.4	798
30	二	玉米飯 白米+玉米	豆豉鮮魚 魚丁+豆腐+豆豉-煮	豚肉粉絲煲 冬粉+豬肉+大白菜+紅蘿蔔-炒	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	味噌菇菇湯 雞蛋+洋蔥+金針菇	水果	6.3	2.7	2.3	2.4	808

吃得好不代表吃得好，想要吃的均衡健康，六大食物要均衡對！
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	1次	3次	4次	4次		

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、不適宜其過敏體質者食用

統鮮美食109年7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：洪雅琇【營養字第8422號】
地址：新北市三重區中興北街128巷10弄10號 / 服務電話：02-2890-0088 / 傳真電話：02-2890-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全糖	豆香	蔬香	油香	熱量
1	三	白飯 <small>白米</small>	義式拿坡里炒雞 <small>雞肉+蕃茄+杏鮑菇-炒</small>	玉米濃湯 煨蝦球 <small>玉米+蝦球+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+青豆仁-煮</small>	肉絲炒筍 <small>筍絲+肉絲+紅蘿蔔絲-炒</small>	有機蔬菜	綠豆芋圓甜湯 <small>綠豆+芋圓</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
2	四	Do It Yourself 義大利麵 <small>義大利麵</small>	白醬雞肉總匯 <small>玉米+雞丁+杏鮑菇+洋蔥-煮</small>	★炸日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮</small>	認證蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋蔥+雞蛋</small>	乳品	6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	韓式脆皮雞 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	咖哩肉醬 <small>絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-咖哩-煮</small>	錦繡三絲 <small>海帶絲+西芹+紅蘿蔔-煮</small>	認證蔬菜	榨菜豬血湯 <small>豬血+榨菜+韭菜</small>		6.3	2.4	2.3	2.4	787
6	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯燒肉 <small>豬肉片+杏鮑菇+彩椒-煮</small>	海苔香鬆花枝丸X2 <small>花枝丸X2+海苔香鬆-燒</small>	玉米小瓜 <small>小黃瓜+玉米+枸杞-煮</small>	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄</small>		6.6	2.3	2.5	2.3	801
7	二	白飯 <small>白米</small>	味噌雞 <small>雞肉+紅蘿蔔+蔥段-煮</small>	蜜糖大溪豆乾 <small>大溪豆乾切塊+杏鮑菇+芝麻-燒</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽+彩椒+木耳-煮</small>	認證蔬菜	香菇竹筍湯 <small>香菇+筍片+湯排</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
8	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	焗烤歐風卡菲雞 <small>馬鈴薯+雞肉+南瓜+起司-烤</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳絲-煮</small>	有機蔬菜	枸杞銀耳湯 <small>白木耳+枸杞</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
9	四	大阪醬燒肉拌飯 <small>白米+豬肉+高麗菜+金針菇</small>	照燒小雞腿X2 <small>翅小腿X2-燒</small>	★炸地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條X4-炸</small>	紅片白花 <small>白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	海鮮濃湯 <small>玉米+蝦絲+雞蛋+紅蘿蔔</small>	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
10	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	可樂滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+筍乾-煮</small>	鮭魚玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+鮭魚-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+木耳絲-煮</small>	認證蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨+杏鮑菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	一	白飯 <small>白米</small>	青醬鮑菇雞 <small>雞肉+杏鮑菇+青醬(含花生)-煮</small>	★炸柳葉魚X2 <small>柳葉魚X2-炸</small>	沙嗲花椰 <small>花椰+木耳+沙嗲醬-煮</small>	認證蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌+金針菇+洋蔥</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795

吃得好不代表吃得對，想要吃的均衡健康，六大食物要先選對！

我的飲食建議：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	新鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯
0次	6次	3次	0次	9次	0次	2次	1次	3次	2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

6/20(六)柱侯醬雞肉煲 --> 什麼是柱侯醬呢?

柱侯醬是廣東的一種醬名，色似甜麵醬，是將醬油老豉壓爛成醬，爆香後，再加入數十種食材，以加添它的濃郁香醇。

●由來：

清朝同治年間，本在佛山祖師廟前專賣滷水牛雜的梁柱侯，其好手藝被鄰近的「三品樓酒家」老闆相中，以高薪聘為司廚。適逢一年一度的廟會，當地人山人海，「三品樓」從早到晚供不應求，忙得不可開交，採買來的食材幾乎賣個精光。

正準備打烊時，一群仕紳準袂而來，但酒樓存糧已經告罄，只剩籠中幾隻雞，真是窘態畢露。就在這節骨眼上，偏偏有客人表示，對吃雞興趣缺缺。老闆不想開罪於貴客，急忙找梁大廚商議，想個應變的方法。此時梁柱侯心生一計，便試做了一款新菜餚，於是這急就章的「爆醬浸雞」，竟成了出名的好菜。

此菜的做法為：先將原油老豉壓爛成醬，在燒熱瓦罐後，下油把醬料爆香，再加入上好的湯頭煮沸，用剝好的雞慢火浸透，隨即斬件裝盤；接著將雞骨等熬汁，再把其汁淋上雞面，然後以蔥白佐食。

待燒好後，老闆端出饗客，其骨軟肉滑、色味俱佳的美味，馬上贏得舉桌一致讚美。從此「爆醬浸雞」之名不逕而走，成為酒樓鎮店之寶。日後人們為了點菜方便，乃以人名菜，稱其為「柱侯雞」。