

統鮮美食109年8+9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【營養師字號0422號】
地址：新北市三重區中興北路109號 電話：02-2988-0088 / 傳真電話：02-2988-0811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全糖	豆	皮	油	熱
31	一	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	腰果雞丁 雞肉+小黃瓜+腰果-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蒜-炒	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		6.5	2.7	2.4	2.2	817
1	二	白飯 白米	三杯雞排 雞排+九層塔-煮	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	鄉村粉絲 冬粉+絞肉+高麗+豆皮-炒	認證蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
2	三	紫米飯 白米+紫米	薑燒豬肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+蔥-煮	★炸魚排X1 魚排X1-炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
3	四	義大利螺旋麵 螺旋麵	蕃茄肉醬 絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+玉米+蕃茄-煮	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶粉	乳品	6.5	2.4	2.3	2.4	801
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-燒	黃金泡菜雞 雞丁+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+黃金泡菜-煮	多彩玉米 玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	認證蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+洋蔥+雞蛋+蘑菇		6.3	2.4	2.3	2.4	787
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	避風塘炒雞 雞丁+四季豆+杏鮑菇+蔥+蒜酥-炒	芹香蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮	蒟蒻海根 海帶根+蒟蒻絲+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑絲		6.6	2.3	2.3	2.3	801
8	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+小黃瓜-煮	蕃茄蛋豆腐 雞蛋+蕃茄+洋蔥+豆腐+蔥-炒	紅仁炒筍 竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+洋蔥+蔥+柴魚片+味噌	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
9	三	小米飯 白米+小米	壽喜鮮魚 魚丁+金針菇+洋蔥+蔥-煮	沙嗲雞 雞肉+洋蔥+地瓜-燒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+雞蛋+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
10	四	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	烤雞排 雞排X1-烤	香菇肉燥貢丸 豆干+絞肉+貢丸+香菇+玉米-煮	脆炒四季 豆莢+四季豆+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	八寶甜湯 綜合豆類+桂圓	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
11	五	香菇肉絲油飯 白米+糙米+豬肉+香菇	京醬肉排 豬排+洋蔥-煮	燒賣 燒賣X2-蒸	木耳黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.2	2.7	2.4	2.3	800
14	一	五穀飯 白米+五穀米	紅麵炒雞 雞肉+小黃瓜-炒	蠔油豬肋排 豬肋排X1-燒	脆炒洋芋 洋芋+洋香菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排		6.5	2.5	2.3	2.1	795
15	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蒜味肉條X4 豬肉切條X4-烤	五彩雞丁 玉米+洋蔥+雞丁+紅蘿蔔+毛豆-炒	碧綠花椰 綠花椰+蒟蒻+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
16	三	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮	蘑菇肉丸X2 馬鈴薯+肉丸X2+洋蔥+蘑菇+卡菲醬-煮	小魚高麗 高麗菜+小魚干+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	四	玉米飯 白米+玉米	梅干肉片 肉片+芹菜絲+筍干-煮	★柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	什錦絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+香菇-煮	認證蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨	優酪乳	6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	五	Do It Yourself 義大利麵 義大利麵	白醬雞肉總匯 雞肉+杏鮑菇+玉米+洋蔥-煮	★炸豬排X1 豬排X1-炸	麻香黃芽 黃豆芽+木耳+小黃瓜-炒	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.7	2.3	2.4	800
21	一	地瓜飯 白米+地瓜	甜麵醬炒豚肉 豬肉片+洋蔥-炒	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨+蒜		6.5	2.5	2.3	2.1	795
22	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸甜雞丁 雞肉+洋蔥-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+蒜-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
23	三	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒豬排 豬排+洋蔥+黑胡椒-油	蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	砂鍋白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
24	四	台式什錦炒麵 麵條+豬肉絲+高麗菜+洋蔥	滷雞腿 雞腿X1-滷	餡餅X2 豬肉餡餅X2-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+湯排+肉骨茶包	乳品	6.5	2.4	2.2	2.4	798
25	五	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉片+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥花-炒	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+高麗菜-炒	認證蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨		6.3	2.7	2.3	2.4	800
26	六	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜米	★炸雞排 雞排X1-炸	蔥爆香干肉絲 豆干片+豬肉絲+洋蔥+蔥段-炒	炒地瓜鮑菇 地瓜+杏鮑菇-炒	認證蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		6.2	2.7	2.4	2.3	800
28	一	香干肉燥 粿仔條 板條+絞肉+豆干+洋蔥	醬燒豬排 豬排-燒	★炸蝦捲X2 蝦捲X2-炸	海帶三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.1	795
29	二	白飯 白米	蔭豉鮮魚 魚丁+冬瓜+豆豉-煮	蔥燒百頁雞 雞丁+百頁+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	味噌蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋蔥+味噌	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
30	三	大麥飯 白米+大麥	豆乳蔥燒雞 雞肉+杏鮑菇+蔥-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋-滷	泡菜金菇 豆皮+金針菇+泡菜-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800

吃得好不代表吃得好，想要吃的均衡健康，六大食物要先選對！

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	油炸食品 甜湯
0次	10次 12次 2次	24次 0次 3次	0次 5次 5次

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵質食物、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用