



統鮮美食109年11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：洪雅璣(營養字號0422號)
地址：新北市三重區中興北街100巷10弄10號 / 服務電話：0212898-0888 / 傳真電話：0212898-9811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全糖	豆	蔬	油	熱
2	一	大麥飯 白米+大麥	高昇排骨 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆炒高麗 高麗菜+香菇-炒	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.7	2.4	2.2	817
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋魚 魚肉+洋蔥-燒	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	芹香海根 海根+彩椒+芹菜-炒	認證蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
4	三	有機白飯 有機白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+黑胡椒-炒	腰果四季雞丁 雞肉+四季豆+香菇+腰果-炒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
5	四	PASTA 義大利麵 義大利麵	蘿勒青醬雞肉 雞丁+杏鮑菇+九層塔+玉米-煮	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	乳品	6.5	2.4	2.0	2.4	801
6	五	地瓜飯 白米+地瓜	照燒肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-炒	紅蔥百頁雞 雞丁+百頁+紅蘿蔔+蔥+紅蔥頭-炒	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋蔥+蔥		6.3	2.4	2.3	2.4	787
9	一	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉絲+木耳-炒	認證蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.6	2.3	2.3	2.3	801
10	二	玉米飯 白米+玉米	洋蔥豬排X1 豬排X1+洋蔥-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+蔥-炒	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜+絞肉+豆皮-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薯絲	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
11	三	有機白飯 有機白米	紅麴炒雞 雞丁+小黃瓜-炒	手打蒸肉餅 絞肉+紅蘿蔔+玉米+紅蔥頭+蔥+蔴瓜-	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+木耳-炒	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+紅蘿蔔+豬肉絲	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
12	四	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+洋蔥+蔥-煮	鐵板雞丁 無骨雞丁+高麗菜+黑胡椒-炒	脆炒竹筍 竹筍絲+香菇+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
13	五	香菇肉絲油飯 白米+糙米+肉絲+香菇	韓式醬小雞腿X2 翅小雞腿X2-韓式醬-燒	★柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	炒高麗菜 高麗菜+蒜末-炒	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薯絲+湯排		6.2	2.7	2.4	2.3	800
16	一	小米飯 白米+小米	蘑菇醬肉柳 肉柳+洋蔥+蔥+蘑菇-炒	菲力雞排X1 雞排X1-燒	鮑菇海帶結 海帶結+杏鮑菇+白蘿蔔-煮	認證蔬菜	味噌湯 洋蔥+金針菇+柴魚片		6.5	2.5	2.3	2.1	795
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	什錦赤肉羹 大白菜+豬肉片+雞蛋+香菇-煮	干片四季 豆干片+四季豆-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
18	三	有機白飯 有機白米	筍乾滷肉 豬肉角+筍乾-油	杏仁片地瓜雞 雞丁+地瓜+杏仁片-炒	腐皮高麗 高麗菜+木耳+豆皮-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
19	四	大麥飯 白米+大麥	蠔油燜雞 雞丁+洋蔥+杏鮑菇-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	蝦仁蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦仁-煮	認證蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶精	優酪乳	6.2	2.7	2.4	2.3	800
20	五	香蔥肉燥炒板條 板條+豬絞肉+蔥	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	滷蛋拼盤 雞蛋X1+玉米筍+四季豆-油	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨		6.3	2.7	2.3	2.4	800
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+麻油-煮	★炸薯球X5 薯球X5-炸	回鍋肉片 豬肉片+高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米片+杏鮑菇+油豆腐		6.3	2.5	2.3	2.1	795
24	二	紅藜大麥飯 白米+紅藜+大麥	卡邦尼奶香燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+卡邦尼醬-煮	蒲燒鯛X1 鯛魚排X1-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
25	三	有機白飯 有機白米	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇+香菇+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排+薑絲	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
26	四	雞絲滷肉飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭	蔥爆豬排X1 豬排X1+蔥-燒	玉米雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+豆干-煮	認證蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳+枸杞+紅棗	乳品	6.5	2.4	2.2	2.4	798
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤雞排X1 雞排X1-燒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.3	2.7	2.3	2.4	800
30	一	玉米飯 白米+玉米	冬瓜燜肉 豬肉+香菇+冬瓜+蔥-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥花-炒	塔香冬粉 冬粉+蕃茄+九層塔-煮	認證蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.7	2.4	2.2	817

吃得好不代表吃得好，想要吃的好，請先吃對！
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	9次	11次	1次	21次	0次	1次	1次	3次	4次			

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、奶精類、豆、魚及其製品、不適合異敏體質者食用