



統鮮美食110年1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422號)
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 / 服務電話：(02)2999-0088 / 傳真電話：(02)2999-8811

本公司所使用的生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菓	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬菓	油類	熱量
4	一	地瓜飯 白米+地瓜	果香雞丁 雞肉+鳳梨+柳橙汁+腰果-燒	蘿蔔虱目魚丸X3 白蘿蔔+虱目魚丸X3+芹菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	認證蔬菓	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.4	2.5	823
5	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	小雞腿 滷味拼盤 翅小雞腿X1+油豆腐+紅蘿蔔-油	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+杏鮑菇-煮	認證蔬菓	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
6	三	有機白飯 有機白米	紅麴雞 雞肉+小黃瓜+紅麴醬-炒	砂鍋小魚板X2 大白菜+肉片+小魚板X2+香菇-煮	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菓	珍珠奶茶 粉圓+茶包+奶粉	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
7	四	義大利 ROTINI捲捲麵 螺旋麵	蘿勒青醬雞肉 雞丁+洋蔥+自製青醬(含花生)-煮	里肌豬排X1 豬排X1-燒	肉絲竹筍 竹筍+木耳+肉絲-煮	有機蔬菓	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	乳品	6.5	2.4	2.3	2.4	801
8	五	五穀飯 白米+五穀米	蕃茄魚排X1 魚排+蕃茄-煮	蒸蛋 雞蛋+蒜-蒸	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲-煮	認證蔬菓	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包+湯排		6.3	2.7	2.3	2.4	809
11	一	小米飯 白米+小米	客家臘肉 自製鹹豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	瓜仔雞 冬瓜+雞肉+花瓜-煮	麻香冬粉 冬粉+洋蔥+九層塔-煮	認證蔬菓	酸辣湯 豆腐+雞蛋+木耳		6.6	2.3	2.5	2.3	801
12	二	紫米飯 白米+紫米	★鹹酥雞X4 鹹酥雞X4-炸	茄汁蛋豆腐 豆腐+雞蛋+番茄+蔥-煮	炒結頭菜 結頭菜+香菇+香菜-炒	認證蔬菓	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
13	三	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+蒜-煮	日式和風 花枝丸X2 花枝丸X2+海苔+柴魚-燒	彩繪鮑菇 豆莢+杏鮑菇+彩椒-煮	有機蔬菓	摩摩喳喳 芋頭+地瓜+西谷米+椰奶	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
14	四	糙米飯 白米+糙米	白醬奶香雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-滷	有機蔬菓	金針排骨湯 金針花+湯排	乳品	6.2	2.5	2.3	2.6	796
15	五	香菇肉絲 油飯 白米+糙米+香菇+肉絲	叉燒肉條X4 叉燒肉條X4-燒	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	海帶 燴雞丁 雞丁+海帶片-煮	認證蔬菓	味噌金菇湯 金針菇+豆莢+味噌		6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	香干肉燥 豬肉+豆干+洋蔥-滷	什錦花椰 花椰+杏鮑菇+小黃瓜-煮	認證蔬菓	燒仙草 綠豆+綜合圓+仙草		6.4	2.5	2.4	2.6	813
19	二	五穀飯 白米+五穀米	佛跳牆 豬肉+豬腳+筍干+芋頭+蝦米-煮	滷蛋拼盤 雞蛋X1+香菇+玉米筍-滷	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菓	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.5	2.5	2.5	2.3	809

吃得好不代表吃得健康，想要吃得均衡健康，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	6次	5次	1次	12次	0次	4次	0次	2次	3次

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、發質動物、豆、魚及其製品，不適合過敏體質者食用

CAS優良農產品標章

使用國產原料為主

優良品質規格標準

嚴格把關衛生安全

包裝完整標示清楚

產品類別碼 生產廠碼 產品驗證序號

【知識小百科】台灣優良農產品標章 (Certified Agricultural Standards)

目前驗證的項目有肉品、冷凍食品、果蔬汁、食米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、生鮮食用菇、釀造食品、點心食品、蛋品、生鮮切片蔬果、水產品、羽絨、乳品、林產品等16大類。