

天統鮮美食110年3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路108巷10號/服務電話：02-2999-0088 / 傳真電話：02-2999-8611

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全穀	魚	蔬	油	熱
2	二	糙米飯 白米+糙米	酸甜魚排X1 魚排X1-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	肉片刺瓜 大黃瓜+木耳+豬肉片-煮	認證蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.4	2.9	2.4	801
3	三	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+甜麵醬-炒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
4	四	紫米飯 白米+紫米	腰果蜜汁雞 雞肉+腰果+小黃瓜+洋蔥-煮	瓜仔肉燥 豆干丁+豬絞肉+洋蔥+地瓜-油	結頭四季 結頭菜+四季豆+木耳-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇		6.5	2.4	2.3	2.4	801
5	五	白醬雞肉 義大利麵 麵條+雞肉+蒜	醬燒豬排X1 豬排+洋蔥-燒	★ 炸薯球X5 薯球X5-炸	雙色花椰 雙色花椰+蔬菜-炒	認證蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+奶粉+紅茶	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	787
8	一	玉米飯 白米+玉米	三杯雞 雞肉+九層塔+杏鮑菇-煮	茄汁肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	海帶金菇 金針菇+海帶絲+西芹-煮	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+湯排		6.6	2.3	2.5	2.3	801
9	二	大麥飯 白米+大麥	蠔油肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	沙嗲粉絲 冬粉+高麗菜+木耳-炒	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	788
10	三	有機白飯 有機白米	芝香蒲燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	筍香肉燥炒蛋 雞蛋+竹筍+豬絞肉+木耳+蔥-炒	冬瓜黑輪 冬瓜+黑輪+枸杞-煮	有機蔬菜	八寶甜湯 綜合豆類	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	810
11	四	燕麥飯 白米+燕麥	羅勒青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+青醬(含花生)-煮	韓式洋釀 小雞腿X2 翅小雞腿X2-燒	腐皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶+玉米粒+雞骨		6.3	2.5	2.4	2.5	801
12	五	肉絲油飯 白米+糯米+香菇+肉絲	烤雞排X1 雞排X1-烤	★炸 地瓜薯條X4 地瓜薯條X4-炸	肉絲花椰 雞花+白花+豬肉絲-炒	認證蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	燒臘肉條X4 豬肉條X4-燒	板栗煨雞 雞肉+麵筋+紅蘿蔔+栗子-煮	魷魚結頭 結頭菜+香菇+魷魚-炒	認證蔬菜	芋圓醇奶 芋圓+地瓜圓+奶粉		6.6	2.6	2.2	2.1	807
16	二	捲捲 螺旋麵 螺旋麵	義式 蕃茄肉醬 絞肉+蕃茄+玉米+洋蔥-煮	★ 炸雞腿X1 雞腿X1-炸	清炒津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
17	三	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥+蒜-煮	黃金泡菜雞 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹+蒜-煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	四	地瓜飯 白米+地瓜	杏片糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	綜合貢丸滷味 豆干+貢丸20g+洋蔥+海帶結-油	肉柳黃芽 黃豆芽+木耳+豬肉絲-炒	有機蔬菜	味噌湯 金針菇+洋蔥+味噌+豆腐		6.2	2.7	2.4	2.3	800
19	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩豬 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷蛋拼盤 雞蛋X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-油	筍香干片 筍子+豆干+木耳-炒	認證蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+杏鮑菇+雞骨+薑絲	優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.4	800
22	一	紫米飯 白米+紫米	塔香豚肉 豬肉+杏鮑菇+九層塔-煮	烤 棒棒腿X2 翅小雞腿X2-烤	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+湯排		6.5	2.5	2.3	2.1	795
23	二	胚芽飯 白米+胚芽	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	花生海帶 海帶片+花生+杏鮑菇-油	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
24	三	有機白飯 有機白米	蔥油雞 雞肉+蔥-煮	油豆腐滷肉 油豆腐+豬肉角+紅蘿蔔-油	香菇竹筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆+地瓜	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
25	四	台式 肉絲鐵板麵 麵條+豬肉絲+洋蔥	★ 炸豬排X1 豬排X1-炸	鍋貼X2 鍋貼X2-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.5	2.4	2.2	2.4	798
26	五	玉米飯 白米+玉米	蜂蜜檸檬雞 雞肉+洋蔥+彩椒+檸檬+蜂蜜-燒	古早味 香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-油	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	海帶排骨湯 海帶+薑絲+湯排	乳品	6.3	2.7	2.3	2.4	800
29	一	五穀飯 白米+五穀米	法式蘑菇燉肉 豬肉+洋蔥+馬鈴薯-煮	★椒鹽雞排X1 雞排X1-炸	白菜滷 大白菜+木耳+香菇-煮	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+味噌+柴魚片		6.5	2.5	2.3	2.1	795
30	二	燕麥飯 白米+燕麥	豉汁鮮魚 魚肉+豆腐+豆豉-燒	爆炒鹹豬肉 豆芽菜+豬肉+自製鹹豬肉+蔥-炒	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
31	三	有機白飯 有機白米	枸杞當歸肉片 豬肉+角螺+高麗菜+當歸+枸杞-煮	蜜糖香蒜雞 雞肉+地瓜+蒜-燒	堅果玉米 玉米+紅蘿蔔+南瓜籽-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞骨	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800

吃得好不代表吃得健康，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	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯	
0次	7次	13次	2次	22次	0次	3次	1次	3次	1次	5次	5次	

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、體質敏感物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用