

統鮮美食110年5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：洪雅瑋(營養字第8422號)
地址：新北市三峽區中興北街136巷18弄10號 / 服務電話：02-2398-0088 / 傳真電話：02-2398-8811

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	衛生	全糖	豆	蔬	油	熱
3	一	白飯 白米	★棒棒腿X1 雞腿X1-炸	柴魚花枝丸X2 花枝丸+柴魚片+黑芝麻-燒	芹香海根 海帶根+芹菜+薑-炒	認證蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+豬骨+紅蘿蔔		6.3	2.7	2.0	2.5	82.8
4	二	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬柳+洋蔥+蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+洋蔥+豆腐+味噌	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	80.1
5	三	有機白飯 有機白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	古早味滷肉燥 豆干丁+絞肉+洋蔥+香菇-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬骨	水果	6.3	2.5	2.4	2.2	80.2
6	四	大麥飯 白米+大麥	蒜香紅麴滷肉 豬肉+白蘿蔔+紅麴+蒜-油	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	豆芽三色 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.4	80.1
7	五	PASTA 貝殼麵 貝殼麵	烤雞排X1 雞排X1-烤	西西里蕃茄肉醬 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+杏鮑菇-煮	豚肉絲瓜 絲瓜+豬肉片+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	QQ波霸奶茶 粉圓+奶精+紅茶	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	78.7
10	一	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	蒜泥肉片 肉片+洋蔥-煮	★鹹酥雞 卡滋薯條 雞丁+薯條-炸	爆皮白菜 白菜+爆皮+木耳-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍		6.6	2.3	2.5	2.3	80.1
11	二	玉米飯 白米+玉米	腰果蜜汁雞 雞肉+腰果+小黃瓜-煮	焗烤咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+起司-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥+木耳-煮	認證蔬菜	綠豆西米露 西谷米+綠豆	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	78.8
12	三	有機白飯 有機白米	鐵板甜蔥肉絲 豬肉+洋蔥+白芝麻+蔥-炒	茄汁豆腐雞 雞丁+凍豆腐+蕃茄-煮	木須炒筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+蔥	水果	6.6	2.6	2.6	2.4	83.0
13	四	香菇肉絲 狀元油飯 白米+糙米+豬肉絲+香菇	滷雞腿X1 雞腿X1-滷	步步高升 蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1+蒜蓉醬-蒸	肉片刺瓜 大黃瓜+肉片+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米片+香菇		6.3	2.5	2.4	2.5	80.1
14	五	小米飯 白米+小米	味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+洋蔥-煮	韓式泡菜魚輪 魚輪+大白菜+紅蘿蔔+金針菇+蔥-煮	香菇方干 豆干+香菇+紅蘿蔔-油	認證蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+杏鮑菇+雞骨	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	80.0
17	一	大麥飯 白米+大麥	沙茶蔥爆雞 雞肉+川耳+洋蔥+蔥-炒	卡菲醬獅子頭X2 獅子頭+馬鈴薯+南瓜-煮	蝦香蒲仔 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+豆腐+味噌		6.5	2.5	2.3	2.1	79.5
18	二	五穀飯 白米+五穀米	冬瓜栗子燜肉 豬肉+冬瓜+栗子-煮	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	蒜香雙花 雙色花椰菜+香菇+蒜-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	79.6
19	三	有機白飯 有機白米	蒲燒雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥-煮	爆炒肉片 豬肉+蔬菜-炒	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	80.0
20	四	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	蕃茄豆腐蛋 雞蛋+豆腐+蕃茄+蔥-炒	金菇海絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.2	2.7	2.4	2.3	80.0
21	五	捲捲麵 螺絲麵	泰式椒麻魚排X1 魚排X1+泰式椒麻醬-燒	香濃白醬雞肉 雞肉+蒜+洋蔥+玉米-煮	蘿蔔滷味 白蘿蔔+香菇+玉米片-油	認證蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+海帶芽+豬骨	乳品	6.3	2.7	2.3	2.4	80.3
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	桂林排骨 豬肉+洋蔥+蒜-燒	筍香菇雞 竹筍+雞肉+香菇-油	金沙玉米 玉米+鹹蛋黃+毛豆-炒	認證蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲		6.5	2.5	2.0	2.1	79.5
25	二	紅藜大麥飯 白米+大麥+紅藜	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	認證蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆+芋圓	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	80.3
26	三	有機白飯 有機白米	蒸肉餅 豬肉+冬粉+雞蛋+蝦米+木耳-蒸	海鮮花枝排X1 花枝排X1-燒	芝麻四季 四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	6.2	2.5	2.0	2.6	79.8
27	四	五穀飯 白米+五穀米	烤雞排X1 雞排X1-烤	塔香燒肉 豬肉片+九層塔+豆萹+鮑菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 粗米粉+木耳+肉絲+紅蔥頭		6.5	2.4	2.2	2.4	79.8
28	五	飄香酢醬 滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干丁+香菇	★炸豬排X1 豬排X1-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥-炒	炒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	認證蔬菜	味噌菇菇湯 金針菇+香菇+豆腐	乳品	6.3	2.7	2.3	2.4	80.3
31	一	白飯 白米	麻婆豆腐魚 魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥+洋蔥-煮	冰糖烤小雞腿X2 翅小腿X2-烤	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮	認證蔬菜	高山金針湯 金針菇+木耳+雞骨		6.5	2.5	2.0	2.1	79.5

●菜色小常識：5/24桂林排骨是使用梅林辣醬油，利用白醋、糖、鹽、洋蔥、薑、蒜、醬油及多種香料，創造出鹹甜中帶酸香的味道，具有解膩增香的效果。

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！
我的健康建議：每天都要均衡攝取
全穀雜糧類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、乳品類與坚果種子類 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
0次	9次	10次	2次	21次	0次	4	1次
						油炸品	甜湯
						4次	4次

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，
* 不适合其過敏體質者食用