

# TS 統鮮美食 110年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：洪雅瑋【營養字第8422號】  
地址：新北市三鶯區中興北街106巷弄10號 / 服務電話：0222889-0088 / 傳真電話：0222889-8818

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	衛計	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱源
1	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	三杯雞 <small>雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	玉米奶醬 歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+起司-炒</small>	蝦仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁-炒</small>	有機蔬菜	綠豆 薏仁湯 <small>綠豆+洋薏仁</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.1	795
2	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	貢丸米糕滷味 <small>貢丸+米血糕+竹筍-滷</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒+木耳-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	五	PASTA 義大利麵 <small>義大利麵</small>	白醬海鮮總匯 <small>玉米+魷魚+蝦仁+杏鮑菇+洋蔥-煮</small>	★ 炸雞腿X1 <small>雞腿X1-炸</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	認證蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海苔+味噌-煮</small>	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	787
6	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蒜味豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	韓國泡菜雞 <small>高麗菜+雞肉+豆皮捲+金針菇+紅蘿蔔-煮</small>	玉米三色 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒</small>	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		6.6	2.3	2.5	2.3	801
7	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蜜汁 蒲燒鯛魚排X1 <small>鯛魚排-蒸</small>	焗烤 洋芋燉肉 <small>洋芋+豬肉+紅蘿蔔+卡邦尼醬+起司-煮</small>	野菇雙花 <small>白花椰+綠花椰+香菇-煮</small>	認證蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
8	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	親子丼 <small>雞肉+洋蔥+柴魚+雞蛋-煮</small>	★排骨酥X3 <small>豬肉X3-炸</small>	肉片黃瓜 <small>黃瓜+紅蘿蔔+肉片-炒</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>粉圓+紅茶+奶粉</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	紅藜胚芽飯 <small>白米+紅藜+胚芽米</small>	京醬肉柳 <small>肉柳+洋蔥+蔥-燒</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	爆皮白菜 <small>白菜+香菇絲+爆皮-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>紅麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔+豬</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
10	五	古早味 香菇油飯 <small>白米+糯米+肉絲+香菇</small>	烤 翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	★炸 虎皮蛋X1 <small>雞蛋X1+地瓜+杏鮑菇-炸</small>	豬肉海帶 <small>海帶片+豬肉+白蘿蔔+豆干-煮</small>	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+薑絲+湯排</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
11	六	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	筍乾燻肉 <small>豬肉片+筍干+梅菜-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-燒</small>	蔬菜炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔬絲-炒</small>	認證蔬菜	味噌湯 <small>蘿蔔+洋蔥+海帶芽+味噌</small>		6.5	2.7	2.4	2.2	817
13	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	鹽麴雞 <small>雞肉+紅蔥頭+蔥-煮</small>	肉末蒸蛋 <small>雞蛋+絞肉+蔥-蒸</small>	肉片絲瓜 <small>絲瓜+麵疙瘩+蝦米+豬肉片-煮</small>	認證蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
14	二	QQ 捲捲麵 <small>螺旋麵</small>	醬燒 豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	蘑菇肉醬 <small>絞肉+玉米+蘑菇-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	認證蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
15	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	栗子燉雞 <small>雞肉+香菇+栗子+紅蘿蔔-煮</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	脆拌四季 <small>四季豆+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+紅蘿蔔+湯排</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
16	四	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	蒜泥肉片 <small>肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮</small>	咖哩 黃金丸子X2 <small>馬鈴薯+黃金魚蛋+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	筍香爆蛋 <small>竹筍+雞蛋+木耳+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	八寶甜湯 <small>綜合豆類+桂圓</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	韓味蜜汁雞 <small>雞肉+洋蔥+芝麻-燒</small>	味噌燉肉 <small>豆干+豬肉+毛豆-煮</small>	鮑菇花椰 <small>白花椰+彩椒+香菇+杏鮑菇-燙</small>	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜+紅蘿蔔+湯排</small>	優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.4	809
~中秋佳節愉快~													
22	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	港式叉燒肉X4 <small>豬肉切條X4-燒</small>	沙茶三鮮 <small>竹筍+雞肉+魷魚+西芹+洋蔥-煮</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+薑絲+海芽</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
23	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	滷雞排X1 <small>雞排X1-滷</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	茼蒿海絲 <small>海帶絲+茼蒿絲+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+味噌</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
24	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	薑汁燒肉 <small>肉片+洋蔥+金針菇+甜麵醬-煮</small>	焗烤 白醬豬肉丸X1 <small>豬肉丸X1+玉米粉+毛豆+起司-烤</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋+蝦米-煮</small>	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
27	一	滷肉飯 <small>白米+絞肉+豆干丁+香菇</small>	★ 鹹酥雞X4 <small>雞肉X4-炸</small>	沙茶香干燉肉 <small>豬肉塊+豆干+香菇+毛豆-滷</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	綠豆 芋圓湯 <small>綠豆+芋圓</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
28	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	印度咖哩豚肉 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔥-蒸</small>	香菇大瓜 <small>大黃瓜+香菇+玉米筍-煮</small>	認證蔬菜	玉米雞蓉湯 <small>玉米+雞肉+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	花瓜雞 <small>雞肉+花瓜+冬瓜-煮</small>	★炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	雙星花椰 <small>雙色花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+湯排</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
30	四	紅藜糙米飯 <small>白米+紅藜+糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>肉絲+洋蔥+蔥+黑胡椒-煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	小魚高麗 <small>高麗菜+彩椒+玉米+小魚乾-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+雞骨</small>		6.5	2.4	2.2	2.4	798

吃得好不代表吃得對，想要吃得健康，六大食物要先選對！  
我的餐盤建議，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	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	10次	2次	21次	0次	4	0次	6次	4次

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