

統鮮美食110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
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

營養師：毛韻晴(營養字第6543號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全穀類	豆魚類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	玉米飯 白米、玉米粒	燒烤醬雞米花 雞肉+燒烤醬+洋蔥-燒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+奶粉-炒	肉片蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+肉片-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片		6.5	2.5	2.3	2.1	785
2	二	DIY拌麵 麵條	西西里蘑菇肉醬 豬絞肉+洋蔥+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-煮	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	扁魚白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+扁魚-煮	認證蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
3	三	有機白飯 有機白米	白醬奶香雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	客家方肉燜筍 筍+豬肉片+香菇-煮	雙色花椰 花椰+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	785
4	四	大麥飯 白米、大麥	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	鮮蝦丸子豆腐 板豆腐+蝦仁+蝦球+白蘿蔔-煮	雞肉粉絲 高麗菜+粉絲+雞+豬肉-炒	有機蔬菜	金針雞骨湯 金針花+雞骨		6.5	2.4	2.3	2.4	801
5	五	小米飯 白米、小米	日式親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	里肌豬排X1 豬排-燒	豚肉三絲 海帶絲+紅蘿蔔+肉絲-煮	認證蔬菜	摩摩喳喳 芋頭+地瓜+西谷米+椰奶粉	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	787
8	一	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	鮮菇高麗 高麗菜+鴻喜菇+蝦米-炒	認證蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.6	2.3	2.5	2.3	801
9	二	地瓜飯 白米、地瓜	避風棠炒雞 雞肉+蒜酥+蔥+杏鮑菇-炒	番茄肉醬炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄+豬絞肉-煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌+金針菇	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
10	三	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+蒜+小黃瓜-煮	三杯花枝揚 花枝揚+花椰+紅蘿蔔+鮑菇-炒	玉米雞蓉 玉米+雞絞肉+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
11	四	五穀飯 白米、五穀米	青醬雞 雞肉+青醬(含花生)+洋蔥+杏鮑菇-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+芹菜-炒	白菜滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		6.3	2.5	2.4	2.5	801
12	五	肉絲油飯 糯米+白米+肉絲+蝦米	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排X1+冬粉-蒸	蘿蔔燒排骨 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	茼蒿海根 海帶根+茼蒿花-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
15	一	PASTA螺旋麵 螺旋麵	★黃金里肌肉排X1 豬排(X1)-炸	香濃白醬雞肉 雞丁+洋蔥+杏鮑菇+玉米-煮	蒜拌花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排		6.5	2.5	2.3	2.1	795
16	二	紫米飯 白米、紫米	烤肉醬肉柳 豬肉絲+洋蔥+金針菇+芝麻-炒	魚餃綜合關東煮 白蘿蔔+魚餃X1+貢丸片+米血糕-煮	清炒洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+黑胡椒-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	796
17	三	有機白飯 有機白米	鹽水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	糖醋燒肉 大溪豆干+豬肉+洋蔥-煮	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	四	小米飯 白米、小米	梅干燒肉片 豬肉片+筍干+梅菜-煮	★炸鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+海芽+豆腐		6.2	2.7	2.4	2.3	800
19	五	胚芽飯 白米、胚芽米	烤雞排X1 雞排-烤	咖哩肉醬鴿蛋X2 洋芋+鴿蛋X2+絞肉+洋蔥-煮	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒	認證蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.4	809
22	一	蕎麥飯 白米、蕎麥米	蘿蔔無錫燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥+紅蘿蔔-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	認證蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨		6.6	2.3	2.5	2.3	801
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	橙汁雞塊 雞肉+柳橙汁+洋蔥-燒	香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-油	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
24	三	有機白飯 有機白米	蒜味里肌肉條X4 豬肉條X4-燒	蒙特羅香草雞 雞肉+豆薯+彩椒+蒙特羅香料-燒	鮑菇花椰 綠花椰菜+杏鮑菇+木耳-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
25	四	泡菜肉絲鐵板麵 麵+豬肉+洋蔥+泡菜	滷雞腿X1 雞腿-滷	烤地瓜X1 地瓜-烤	金菇三色 金針菇+豆干絲+海帶-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+杏鮑菇+柴魚片		6.3	2.5	2.4	2.5	801
26	五	紫米飯 白米、紫米	冬瓜蒸肉 豬絞肉+冬瓜+蝦米+玉米-蒸	春川甜條雞 雞肉+甜不辣+韓式醬-燒	肉絲竹筍 筍絲+香菇+肉絲+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇+雞骨	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
29	一	玉米飯 白米、玉米粒	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	什錦西滷肉 白菜+肉絲+芋頭+蝦仁+香菇-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+洋蔥+杏鮑菇+起司-烤	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
30	二	五穀飯 白米、五穀米	椰汁咖哩肉片 豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒸魚片X1 魚排-蒸	花生海結 海帶結+花生+紅蘿蔔-油	認證蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803

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)		本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣			
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	本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜其過敏體質者食用			
0次	11次	10次	1次	21次	1次	3	1	3	4				

