

統鮮美食111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
地址:新北市三重區中興北街136巷18號/服務電話:(02)2999-0088 / 傳真電話:(02)2999-8811

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
3	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	★鹽酥雞X4 <small>鹽酥雞-炸</small>	瓜仔肉燥 <small>豆干+絞肉+蔴瓜+洋蔥+香菇-煮</small>	蜜烤地瓜X1 <small>地瓜條X1-烤</small>	認證蔬菜	小魚味噌湯 <small>金針菇+小魚乾+海帶芽+豆腐</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
4	二	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small>	蜜汁芝麻烤肉 <small>豬肉片+洋蔥+金針菇+芝麻-炒</small>	咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	花生海片 <small>海帶片+花生+紅蘿蔔-油</small>	認證蔬菜	粉圓醇奶 <small>粉圓+奶粉</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
5	三	有機白飯 <small>白米</small>	紅燒雞丁 <small>雞肉+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-油</small>	蒸魚排X1 <small>魚排X1-蒸</small>	肉絲白菜 <small>大白菜+肉絲+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+龍骨</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	795
6	四	PASTA 貝殼麵 <small>貝殼麵</small>	★叉燒肉排 X1 <small>豬肉排-炸</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼X2-烤</small>	白醬野菇 <small>玉米+杏鮑菇+洋蔥+奶粉-煮</small>	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 <small>馬鈴薯+蘑菇+雞蛋+紅蘿蔔(不勾芡)</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
7	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜味燒雞 <small>雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉+竹筍絲+洋蔥+蔥-炒</small>	魷魚花椰 <small>綠花椰+白花椰+魷魚-炒</small>	認證蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+木耳+湯排</small>	乳品	6.3	2.5	2.3	2.4	794
10	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	高昇排骨 <small>豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	魚卵捲 關東煮 <small>白蘿蔔+玉米+魚卵捲+海結-煮</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯+卡菲醬+起司-烤</small>	認證蔬菜	藥燉雞湯 <small>高麗菜+杏鮑菇+雞肉+豆皮</small>		6.6	2.3	2.3	2.3	801
11	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	滷翅小腿 X2 <small>翅小腿-油</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔬菜-蒸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米片+龍骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
12	三	有機白飯 <small>白米</small>	南瓜蒸肉餅 <small>絞肉+南瓜+冬粉+洋蔥-蒸</small>	沙嗲雞 <small>雞肉+百頁+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	芝香四季 <small>四季豆+芝麻-炒</small>	有機蔬菜	香菇結頭湯 <small>結頭菜+香菇+雞骨</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
13	四	嘉義紅蔥雞肉飯 <small>白米+雞肉+紅蔥頭+洋蔥</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	客家爆炒鹹豬肉 <small>豬肉+自製鹹豬肉+高麗菜+木耳-炒</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>粗米粉+紅蔥頭+蝦米+蔬菜</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
14	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-煮</small>	雞蓉炒蛋 <small>雞蛋+雞絞肉+玉米-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	認證蔬菜	紅豆芋圓湯 <small>紅豆+芋圓</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	一	香菇肉燥炒飯條 <small>(備白飯) 飯條+香菇+豬肉+蔬菜</small>	★炸雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	肉包X1 <small>肉包-蒸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+香菇-炒</small>	認證蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+蔬菜+木耳</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
18	二	黑芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	砂鍋魚 <small>魚肉+豆皮捲+大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	腰果玉米雞 <small>雞肉塊+玉米+腰果-煮</small>	黃芽三色 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒</small>	認證蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+金針菇+洋蔥+味噌</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
19	三	有機白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+絞肉+蕃茄+毛豆-煮</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁+綠豆+脆圓</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800

放寒假囉~新年快樂

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	油炸食品	甜湯				
0	7	5	1	13	0	3	0	3	3				

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用



過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

Step1. 切記慎選年菜且適量攝取
均衡的攝取六大類食物, 東坡肉、香滷豬腳、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。

Step2. 小心零嘴點心的陷阱
堅果種子類, 如花生、瓜子、杏仁果等, 都是屬於油脂類的食物。

Step3. 圍爐火鍋聰明吃
蔬菜高湯或較無油的湯底, 肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

Step4. 水果蔬菜不可少
過年期間等記得多食用纖維豐富且含豐富水分、如：蔬菜、水果、豆類及全穀類等類, 建議每餐至少食用半碗蔬菜。

Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口, 黃燈淺嘗, 綠燈可多吃

紅燈 (忌口): 炸雞、薯條、漢堡、薯片 (CHIPS)

黃燈 (淺嘗): 炸雞腿、炸魚、炸豆腐

綠燈 (多吃): 水果、蔬菜、魚肉、豆腐