

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
營養師：毛韻晴(營養字第6543號)
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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全穀根 豆 魚 肉 蔬 菜 油 熱 量
3	一	胚芽飯 白米+胚芽	★鹽酥雞X4 鹽酥雞-炸	瓜仔肉燥 豆干+絞肉+蔥瓜+洋蔥+香菇-煮	蜜烤地瓜X1 地瓜條X1-烤	認證蔬菜	小魚味噌湯 金針菇+小魚乾+海帶芽+豆腐		6.5 2.5 2.3 2.1 795
4	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蜜汁芝麻烤肉 豬肉片+洋蔥+金針菇+芝麻-炒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	花生海片 海帶片+花生+紅蘿蔔-油	認證蔬菜	粉圓醇奶 粉圓+奶粉	水果	6.3 2.5 2.3 2.6 803
5	三	有機白飯 白米	紅燒雞丁 雞肉+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-油	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	肉絲白菜 大白菜+肉絲+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+龍骨	水果	6.5 2.5 2.3 2.1 795
6	四	PASTA 貝殼麵 貝殼麵	★叉燒肉排 X1 豬肉排-炸	鍋貼X2 豬肉鍋貼-2-烤	白醬野菇 玉米+杏鮑菇+洋蔥+奶粉-煮	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+蘑菇+雞蛋+紅蘿蔔(不勾芡)		6.5 2.4 2.3 2.4 801
7	五	燕麥飯 白米+燕麥	蒜味燒雞 雞肉+杏鮑菇+蒜酥-萬-炒	蔥爆肉絲 豬肉+竹筍絲+洋蔥-萬-炒	魷魚花椰 綠花椰+白花椰+魷魚-炒	認證蔬菜	高山金針湯 金針花+木耳+滿排	乳品	6.3 2.5 2.3 2.4 794
10	一	大麥飯 白米+大麥	高昇排骨 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	魚卵捲關東煮 白蘿蔔+玉米+魚卵捲+海結-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+卡菲醬+起司-烤	認證蔬菜	藥燉雞湯 高麗菜+杏鮑菇+雞肉+豆皮		6.6 2.3 2.5 2.3 801
11	二	糙米飯 白米+糙米	滷翅小腿 X2 翅小腿-油	蒸蛋 雞蛋+蔬菜-蒸	脆炒高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	玉米排骨湯 玉米片+龍骨+紅蘿蔔	水果	6.2 2.4 2.3 2.6 789
12	三	有機白飯 白米	南瓜蒸肉餅 絞肉+南瓜+冬粉+洋蔥-蒸	沙嗲雞 雞肉+百頁+紅蘿蔔+香菇-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	有機蔬菜	香菇結頭湯 結頭菜+香菇+雞骨	水果	6.4 2.6 2.6 2.4 816
13	四	嘉義紅蔥 雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭+洋蔥	烤雞排 X1 雞排-烤	客家爆炒 鹹豬肉 豬肉+自製鹹豬肉+高麗菜+木耳-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	米粉湯 粗米粉+紅蔥頭+蝦米+蔬菜		6.3 2.5 2.4 2.5 801
14	五	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-萬-煮	雞蓉炒蛋 雞蛋+雞絞肉+玉米-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆+芋圓	乳品	6.2 2.7 2.4 2.3 800
17	一	香菇肉燥 炒板條 (備白飯) 板條+香菇+豬肉+蔬菜	★炸雞腿 X1 雞腿-炸	肉包X1 肉包-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	認證蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜+木耳		6.5 2.5 2.3 2.1 795
18	二	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	砂鍋魚 魚肉+豆皮捲+大白菜+紅蘿蔔-煮	腰果玉米雞 雞肉塊+玉米+腰果-煮	黃芽三色 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+洋蔥+味噌	水果	6.2 2.5 2.3 2.6 796
19	三	有機白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄+毛豆-煮	炒結頭菜 結頭菜+彩椒-炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁+綠豆+腰圓	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 0	雞肉 7 豬肉 5 魚肉 1	生鮮食材 13	調理食品 0

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、蛋白及蛋製品，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、香港豬腳、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
過年期間要記得多食用纖維含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。

Step5. 適度運動走一走
每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺賞，綠燈可多吃

紅燈：紅燈
黃燈：黃燈
綠燈：綠燈

Red light: Red
Yellow light: Yellow
Green light: Green