



# 統鮮美食111年3月菜單

\*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

# 景興國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全雞	紅魚	蔬菜	油類	熱量
1	二	焗烤青醬野菇麵 <small>麵+時蔬+青醬(花生)+起司</small>	★椒鹽排骨酥X3 <small>無骨豬肉塊X3-炸</small>	肉包X1 <small>肉包-蒸</small>	彩繪黃瓜 <small>大黃瓜+蔬菜-煮</small>	認證蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.6	814
2	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	左宗雞 <small>雞肉+蔬菜-炒</small>	肉絲小炒 <small>豆干+豬肉絲+蔬菜-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蔬菜+雞蛋</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.1	803
3	四	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+蔬菜-煮</small>	蠔油魚排X1 <small>魚排-燒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽+蔬菜+紅蔥頭-炒</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+紅茶+奶粉</small>		6.3	2.3	2.5	2.4	784
4	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蜜汁烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	香菇豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+香菇+蔬菜-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+蔬菜+蝦米-炒</small>	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	乳品	6.2	2.4	2.3	2.4	780
7	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	無錫燉肉 <small>豬肉+蔬菜-油</small>	★炸麥香雞X1 <small>麥香雞肉塊X1-炸</small>	海帶三絲 <small>海帶+豆干+蔬菜-炒</small>	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small>		6.5	2.6	2.6	2.3	819
8	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米+毛豆+紅蘿蔔-蒸</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+蔬菜+南瓜-煮</small>	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲+蔬菜</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
9	三	H O T 什錦粥 <small>有機白米+時蔬</small>	夾刈包的京醬豬柳+刈包X1+玉米炒蛋+蒜味結頭+有機蔬菜 <small>豬肉柳+洋蔥-炒 雞蛋+玉米+毛豆-炒 結頭菜+川耳+紅蘿蔔-炒</small>						水果	6.4	2.6	2.6	816
10	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	烤雞腿X1 <small>雞腿-烤</small>	打拋豬 <small>豆干+豬絞肉+蔬菜-煮</small>	快炒筍茸 <small>筍茸+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+肉骨茶包+豬大骨</small>		6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蘑菇燒肉 <small>豬肉片+馬鈴薯+蔬菜+蘑菇醬-煮</small>	椒鹽炒雞 <small>高麗菜+雞柳+蔬菜-炒</small>	芝香四季 <small>四季豆+豆酥+芝麻-炒</small>	認證蔬菜	燒仙草 <small>仙草液+綠豆+脆圓</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
14	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	照燒翅小腿X2 <small>翅小腿X2+紫魚-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰+玉米筍+蔬菜-炒</small>	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬大骨+蔬菜</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
15	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	★叉燒肉排X1 <small>豬排-炸</small>	味噌雞肉關東煮 <small>豆腐+雞肉+玉米+茼蒿+味噌-煮</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+蔬菜+木耳-炒</small>	認證蔬菜	海帶雞湯 <small>海帶+蔬菜+雞骨</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.5	794
16	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+紅蔥頭+蔥-煮</small>	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉+蔬菜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蔬菜</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	四	P A S T A 捲捲麵 <small>捲捲麵</small>	里肌豬排X1 <small>豬排-油</small>	起司白醬雞茸總匯 <small>玉米+無骨雞肉+洋蔥蔬菜+奶粉-煮</small>	★可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	有機蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+蔬菜</small>		6.2	2.7	2.3	2.1	789
18	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	泡菜雞 <small>雞肉+自製泡菜+蔬菜+豆皮-煮</small>	虱目魚塊X2 <small>虱目魚塊X2-燒</small>	脆炒大頭菜 <small>豬頭菜+蔬菜-炒</small>	認證蔬菜	摩摩喳喳 <small>芋頭+地瓜+西谷米+椰奶</small>	優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.6	818
21	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蒜蓉醬排骨 <small>豬肉塊+蒜蓉醬-燒</small>	焗烤咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+蔬菜-烤</small>	開陽白菜 <small>大白菜+蔬菜+蝦米-煮</small>	認證蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐+紫魚片+味噌</small>		6.6	2.5	2.3	2.3	811
22	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	壽喜燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	香干肉片 <small>豆干+豬肉片-炒</small>	炒四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	認證蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+蔬菜+豬大骨</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
23	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	烤肉醬肉片 <small>豬肉片+蔬菜-炒</small>	蝦捲X2 <small>蝦捲-烤</small>	三色筍絲 <small>竹筍+蔬菜-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+蔬菜+雞骨</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
24	四	台式什錦炒麵 <small>麵+高麗菜+紅蘿蔔+豬肉</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜條X1-烤</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	高麗豚骨湯 <small>高麗菜+豬大骨+蔬菜</small>		6.3	2.7	2.4	2.5	816
25	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	茄汁炒肉絲 <small>豬肉絲+蕃茄+蔬菜-炒</small>	香蔥肉末蒸蛋 <small>雞蛋+蔥花+絞肉-蒸</small>	塔香冬粉 <small>冬粉+蔬菜+九層塔-炒</small>	認證蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
28	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	炸醬肉燥 <small>豆干+豬絞肉+蔬菜-煮</small>	茼蒿高麗 <small>高麗菜+茼蒿+蔬菜-炒</small>	認證蔬菜	山藥大麥湯 <small>大麥+山藥+豬大骨</small>		6.5	2.5	2.3	2.1	795
29	二	香菇肉絲油飯 <small>白米+糯米+肉絲+香菇</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排+蒲燒醬-燒</small>	餡餅X2 <small>餡餅X2-蒸</small>	鮑菇椰菜 <small>花椰+鮑菇-炒</small>	認證蔬菜	黑糖桂圓小米露 <small>小米+桂圓+黑糖</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
30	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	宮保雞塊 <small>雞肉+花生+蔬菜-炒</small>	黃金泡菜豬 <small>自製黃金泡菜+豬肉絲+蔬菜-煮</small>	芙蓉蒲瓜 <small>蒲瓜+雞蛋+蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>豆腐+玉米+海帶</small>	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
31	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉片+蔬菜+薑汁-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	香蒜海草 <small>海草+蒜-炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+蒜+味噌+小魚乾</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800

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	11次	11次	1次	22次	1次	5次	2次	6次	5次

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、不適合過敏體質者食用

