

TS統鮮美食 114年4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,且未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088 營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀 穀 魚 蛋 蔬 油 熱 |
|----|----|--------------|------------------------|--------------------------|----------------------|----------|----------------------|----|----------------------------------|
| 1 | 二 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤 | 咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮 | 玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉筍-炒 | 青菜 | 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌 | | 6.4 2.6 2.5 2.5 818 |
| 2 | 三 | 有機白飯 有機米 | 壽喜燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇=蔥-炒 | 蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸 | 蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒 | 有機 蔬菜 | 三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+香菇 | 水果 | 6.2 2.5 2.4 2.8 808 |

兒童節及清明節放假兩天

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------|----------------------|----|-----------------------------|
| 7 | 一 | 糙米飯 白米+糙米 | 鹹水雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔-煮 | 蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒 | 螞蟻上樹 甘藍菜+冬粉+豬絞肉-炒 | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞 | | 6.2 2.7 2.5 2.6 816 |
| 8 | 二 | 紅蔥 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭 | 鐵路豬排X1 豬排X1-滷 | ★香鬆 海鮮丸X2 海鮮丸-炸 | 四季脆薯 洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥 | | 6.4 2.5 2.4 2.5 808 |
| 9 | 三 | 有機白飯 有機米 | 杏片蜜汁雞 雞肉+地瓜+杏仁片-炒 | 四角油腐X1 佐蒜蓉醬 四角油豆腐X1+蒜蓉醬油-滷 | 金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮 | 有機 蔬菜 | 珍珠奶茶 茶包+粉圓+奶粉 | 水果 | 6.3 2.6 2.5 2.5 811 |
| 10 | 四 | 白飯 白米 | 無錫排骨 豬肉塊+竹筍+蔥-燉 | 粟米滑雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒 | 什錦芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒 | 有機 蔬菜 | 小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海帶芽 | | 6.3 2.5 2.5 2.7 813 |
| 11 | 五 | 紅藜飯 白米+紅藜麥 | 烤雞排X1 雞排X1-烤 | 韓式泡菜年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔-煮 | 海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒 | 有機 蔬菜 | 高山金針湯 金針花+雞骨+香菇 | | 6.2 2.6 2.3 2.7 808 |
| 14 | 一 | 白飯 白米 | 咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮 | 大溪黑干滷味 大溪豆干+油豆腐+海帶結-滷 | 蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒 | 青菜 | 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥 | | 6.4 2.5 2.6 2.5 813 |
| 15 | 二 | DIY 義式麵 麵 | ★炸雞翅X1 雞翅X1-炸 | 蘿勒青醬總匯 洋芋+豬絞肉+洋蔥+九層塔-煮 | 川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮 | 青菜 | 蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇 | | 6.3 2.5 2.6 2.7 815 |
| 16 | 三 | 有機白飯 有機米 | 肉骨茶燒肉 豬肉片+杏鮑菇+豆皮+金針菇-煮 | 甜薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-炒 | 雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 昆布雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔 | 水果 | 6.3 2.6 2.6 2.7 823 |
| 17 | 四 | 白飯 白米 | 糖醋雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-燙(過油) | 招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮 | 蔥爆黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒 | 有機 蔬菜 | 紅豆紫米湯 紅豆+紫米 | | 6.3 2.6 2.4 2.6 813 |
| 18 | 五 | 大麥飯 白米+大麥 | 醍醐豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮 | 韓式雜菜粉絲 洋蔥+冬粉+綠色蔬菜+豬肉絲+木耳-煮 | 蝦香津白 大白菜+香菇+蝦米-煮 | 有機 蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲 | | 6.3 2.5 2.6 2.6 811 |
| 21 | 一 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 滷翅小腿X2 翅小腿X2-滷 | 蕃茄肉醬煨豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮 | 芝香海根 海帶根+白芝麻+薑絲-炒 | 青菜 | 日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米 | | 6.5 2.4 2.5 2.4 806 |
| 22 | 二 | 白飯 白米 | 黑胡椒 鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒+黑胡椒-炒 | 塔香米血糕 米血糕+九層塔+薑+玉米筍-滷 | 白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮 | 青菜 | 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥 | | 6.4 2.6 2.4 2.6 820 |
| 23 | 三 | 有機白飯 有機米 | 蒲燒魚排X1 蒲燒魚排X1-蒸 | 腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒 | 清炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒 | 有機 蔬菜 | 味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇 | 水果 | 6.3 2.6 2.6 2.5 814 |
| 24 | 四 | 白飯 白米 | 蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒 | 鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+川耳-炒 | 有機 蔬菜 | 燒仙草 仙草+碗圓 | | 補助豆漿 6.4 2.6 2.5 2.5 818 |
| 25 | 五 | 日式讚岐 炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥 | ★鹹酥雞X4 雞肉X4-炸 | 滷蛋X1 雞蛋X1+薑+油豆腐-滷 | 脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜 | | 6.3 2.6 2.6 2.5 814 |
| 28 | 一 | 小米飯 白米+小米 | 椒鹽肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒 | 泡菜年糕雞 自製韓式泡菜+雞肉+年糕+金針菇-煮 | 刈薯三色 刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥 | | 6.4 2.6 2.5 2.5 818 |
| 29 | 二 | 沙茶肉絲 炒飯 白米+豬肉絲+玉米+洋蔥 | 蒸魚排X1 生鮮魚排-蒸 | 洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒 | 炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒 | 青菜 | 竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇 | | 6.3 2.5 2.6 2.7 815 |
| 30 | 三 | 有機白飯 有機米 | 冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-燉 | 花生小魚香干 豆干+小魚干+花生+蔥-炒 | 香草 香草 洋芋條 馬鈴薯+毛豆-炒 | 有機 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓 | 水果 | 6.5 2.5 2.6 2.6 825 |

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。