



統鮮美食112年8-9月菜單



明志國中

* 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0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蟬絲煨豆腐 豆腐+蟬絲+自製南瓜醬+毛豆-煮	螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	金菇海芽湯 海芽+味噌+金針菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
31	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	乾燒醬雞丁 雞肉塊+洋蔥-燒	玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+起司-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+筍絲+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
1	五	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉塊+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	柴魚關東煮 米血糕+油豆腐+白蘿蔔+蝦球+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉塊+竹筍+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜-煮	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	二	芝麻飯 白米、芝麻	豆瓣醬爆肉柳 豬肉+時蔬-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6	三	白飯 白米	甜雞醬煨雞 雞肉塊+洋蔥+豆薯-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	麥香雞X1 麥香雞-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	806
8	五	番茄肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+洋蔥+番茄	滷雞翅X1 雞翅-滷	地瓜薯條 地瓜切條X4-炸	油蔥四季 四季豆+彩椒+油蔥酥-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+薑		6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	一	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉塊+豬腳+筍乾-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	脆炒豆薯 豆薯+香菜-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	二	糙米飯 白米+糙米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚-蒸	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆-炒	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
13	三	地瓜飯 白米、地瓜	泡菜燒肉 豬肉片+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-炒	安東雞粉絲煲 馬鈴薯+韓式冬粉+雞肉塊-煮	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
14	四	白飯 白米	沙嗲乾鍋雞 雞肉塊+彩椒-燒	貢丸油豆腐滷味 油豆腐+貢丸X1+紅蘿蔔-煮	蒜拌花椰 綠花椰+白花椰+蒜-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+山藥+大麥仁+排骨		6.4	2.4	2.4	2.5	801
15	五	麻香雞肉烘飯 白米+雞肉+香菇+麻油	醬燒豬排 豬排-滷	可樂餅X1 可樂餅-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇+奶粉-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	二	地瓜飯 白米、地瓜	筍香肉柳 豬肉+竹筍-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+茼蒿-煮	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	三	白飯 白米	韓式醬燒雞 雞肉塊+豆干+白芝麻-煮	黑胡椒玉米肉末 玉米粒+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
21	四	白飯 白米	薑汁燒豚肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-煮	有機蔬菜	客家版條湯 板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	五	青醬鮮菇義大利麵 麵+杏鮑菇+紅蘿蔔	炸雞排 雞排-炸	柴魚蒲燒甜條 甜不辣+年糕條+洋蔥+柴魚-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+排骨	輔助豆奶	6.3	2.5	2.5	2.6	808
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-滷	燒烤醬蝦排X1 蝦排X1-燒	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+木耳-煮	青菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.4	2.5	2.5	2.6	815
25	一	糙米飯 白米、糙米	椒麻醬雞排X1 雞排-燒	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804
26	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	塔香米糕魚 魚丁+米血糕+九層塔-煮	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉片+竹筍+香菇-煮	鄉村粉絲 洋蔥+冬粉+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇		6.5	2.4	2.4	2.5	808
27	三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-淋	酸菜拌豆乾 大溪豆干+酸菜+香菜-油	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+素羊肉+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
28	四	玉米飯 白米+玉米	柬埔寨椰香雞 雞肉塊+馬鈴薯+椰切+小魚乾-燒	醬油蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄燉湯 番茄+黃豆+芹菜+洋芋+排骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品, 不適宜其過敏體質者食用 * * *

★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。