統鮮美食114年1+2月菜單 明志國中

本店豬原料 原產地 臺灣

＊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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	黑糖綜合滷味 豆干+油豆腐+海帶-滷	奶香甜玉米 玉米X1-煮	有機蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	雞魯飯 白米+雞絞肉+豬絞肉	炸咔拉雞排X1 雞排X1-炸	古早味海鮮羹 白菜+竹筍+海鮮羹+蟳味棒+香菇+蝦米-煮	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	履歷青菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨		6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	一	大麥飯 白米+大麥	甜蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	野菜百頁 野菜百頁X2+花椰菜-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇		6.3	2.5	2.4	2.6	806
7	二	白飯 白米	雞米花X4 雞肉X4-炸	日式肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	履歷青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.3	2.6	2.4	2.6	813
8	三	五穀飯 白米+五穀米	味噌燒豚肉 豬肉+油豆腐+洋蔥-炒	麻香杏鮑菇米血糕 米血糕+杏鮑菇+九層塔-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806
9	四	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+金針菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨		6.2	2.6	2.5	2.6	809
10	五	蕃茄肉醬義大利麵 麵+蕃茄+豬絞肉+玉米	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	薯 瓣 X4 薯瓣X4-烤	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨		6.3	2.6	2.3	2.6	811
13	一	紫米飯 白米+紫米	菲力雞排X1 雞排-燒	泡菜燒肉炒年糕 豬肉片+自製泡菜+年糕-炒	麻香海芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.6	2.5	813
14	二	白飯 白米+薺參	醍醐滷肉 豬肉塊+冬瓜+鹹冬瓜+香菇-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	履歷青菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	806
15	三	小米飯 白米+小米	塔香三杯雞 雞肉+地瓜+芋頭+九層塔-煮	海鮮卷X2 海鮮卷X2-炸	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.4	2.6	2.3	2.6	818
16	四	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蘑菇-炒	台味嫩四方腐 嫩油腐X1-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.7	813
17	五	什錦肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+玉米	蒸魚排X1 生鮮魚排X1-蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+鮮菇-炒	脆炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		補助豆漿				
									6.4	2.4	2.4	2.7	810
2月菜單													
11	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燉	紅燒油腐 嫩豆腐+香菇+毛豆-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	履歷青菜	元宵湯圓 高麗菜+湯圓+香菇+芹菜		6.3	2.6	2.4	2.6	813
12	三	紫米飯 白米,紫米	日式蒲燒雞 雞肉塊+洋蔥+白芝麻-燒	黃金地瓜椪 地瓜椪X2-炸	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	履歷青菜	味噌鮮菇湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
13	四	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+黑胡椒-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香結頭 結頭菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.1	2.6	2.5	2.7	806
14	五	台式肉絲炒麵 麵+豬肉絲+香菇-炒	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	脆炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	花生海結 海帶結+花生-煮	履歷青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.6	818
17	一	小米飯 白米,小米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	812
18	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	沙茶凍腐煲 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4	808
19	三	燕麥飯 白米,燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜-煮	茶葉蛋X1 雞蛋-滷	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔	履歷青菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
20	四	白飯 白米	乾鍋黃悶雞 雞肉+馬鈴薯+彩椒-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	五	香蒜奶香義大利麵 麵+玉米+豬絞肉+蒜	黑胡椒豬排X1 豬排-滷	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	滷味 白蘿蔔+豆干+香菇-滷	履歷青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.5	2.6	2.6	825
24	一	白飯 白米	檸檬香烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	雙色炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	藜麥溫沙拉 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.4	2.7	2.5	2.5	826
25	二	芝麻飯 白米,芝麻	蜜汁魚塊 生鮮魚塊+地瓜-燒	泰式打拋肉 洋蔥+豬絞肉+番茄+玉米+九層塔-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.6	2.6	818
26	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.5	2.7	2.6	820
27	四	小米飯 白米,小米	起司白醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+南瓜+起司-煮	黑輪X1佐甜辣醬 黑輪X1-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋		補助豆漿				
									6.4	2.5	2.6	2.6	818

＊ ＊ ＊ 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，不適合其過敏體質者食用 ＊ ＊ ＊

★保護我們眼睛的食物大多爲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。 菜單眼睛表護眼菜色