



統鮮美食 | 13年3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：陳之庭(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	豆魚	蔬	油	熱
									類	肉	菜	脂	量
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+茼蒿+玉米段-煮	青菜	紅蔥米粉湯 米粉+豬絞肉+高麗菜		6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	一	小米飯 白米, 小米	甜雞醬燒雞 雞肉塊+白芝麻-燒	香菇肉燥 白蘿蔔+豬絞肉+香菇-油	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米粒+排骨+豆腐		6.2	2.5	2.4	2.7	803
5	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	沙茶綜合滷味 豆干+豆包+海帶結-油	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	青菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	三	白飯 白米	港式油雞 雞肉塊+百頁+蔥-炒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+玉米粒+南瓜-炒	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	四	芝麻飯 白米, 芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-淋	春川韓式甜條 甜不辣+年糕+韓式醬-燒	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	五	番茄肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+玉米粒+番茄	烤雞翅 雞翅*1-烤	可樂餅 可樂餅*1-炸	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨+芹菜		6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	一	白飯 白米	筍香扣肉 豬肉塊+筍干+香菇+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+雞骨+洋芋		6.3	2.5	2.5	2.6	808
12	二	玉米飯 白米, 玉米粒	橙汁脆皮雞 雞肉塊-燒	魚板壽喜燒 大白菜+板豆腐+豆皮+魚板-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.3	2.7	801
13	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥米	三杯肉片 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-煮	鹹水雞拼盤 雞肉+豆干+玉米筍+花椰菜-煮	奶香玉米 玉米粒+紅蘿蔔+洋香菜-煮	青菜	番茄蛋花湯 白菜+雞蛋+番茄	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	四	白飯 白米	蘑菇燉雞 雞肉塊+馬鈴薯+蘑菇-煮	黑輪油腐 油豆腐+黑輪+紅蘿蔔-煮	栗子津白 大白菜+香菇+栗子-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍+香菜		6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	五	台式肉絲 蛋炒飯 白米, 雞蛋+豬肉絲	炸豬排 豬排*1-炸	甘梅薯條 地瓜條*3-烤	豆皮高麗 高麗菜+豆皮-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽		6.4	2.6	2.6	2.7	830
18	一	白飯 白米	海南油雞 雞肉塊+玉米段+蔥油醬-煮	叻沙油豆腐 油豆腐+洋蔥+豆芽-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯		6.3	2.5	2.4	2.5	801
19	二	大麥飯 白米, 大麥	蒜炒肉片 豬肉片+豆干+蒜-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	榨菜竹筍湯 竹筍+雞骨+榨菜絲		6.5	2.6	2.4	2.6	827
20	三	芝麻飯 白米, 芝麻	日式親子丼 雞肉塊+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	海山醬關東煮 米血糕+貢丸片+黑輪+白蘿蔔-煮	香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-拌	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
21	四	白飯 白米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	雞肉堡排 麥香雞堡排*1-炸	薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809
22	五	起司白醬 義式麵 麵+玉米粒+豬絞肉+洋蔥	韓式蜂蜜 檸檬魚排 魚排-燒	滷蛋 雞蛋-滷	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 瓜+杏鮑菇+排骨		6.3	2.5	2.6	2.6	811
25	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	咖哩雞肉丸 馬鈴薯+雞肉丸*1+紅蘿蔔+洋蔥-炒	蝦香白菜 白菜+香菇+蝦米-炒	青菜	海帶雞湯 海帶+番茄+雞骨		6.5	2.4	2.4	2.4	803
26	二	紅藜飯 白米, 紅藜麥	蒲燒嫩雞 雞肉+杏鮑菇+芝麻-煮	玉米肉茸 玉米粒+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	青菜	肉骨茶湯 白菜+排骨+香菇+肉骨茶包		6.5	2.6	2.4	2.4	818
27	三	白飯 白米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+綠色蔬菜+洋蔥+蔥-炒	花生海結 海帶結+花生-油	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	四	白飯 白米	五味醬鮮魚 魚丁+豆腐+五味醬-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 綠豆芽+粉絲+香菇-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米段+排骨		6.4	2.6	2.4	2.5	816
29	五	香菇肉燥 炒米粉 米粉+豬絞肉+高麗菜	蒜味豬排 豬排*1-燒	貢丸佃煮 貢丸*1+蘿蔔-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	青菜	青菜蛋花湯 雞蛋+小白菜+蔥	補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.5	806

* * * 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 * * *

★堅果種子類是健康的食品,如:花生,杏仁片,芝麻,腰果...等,皆屬於優質的油脂類,但不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐!