

# 7S 統鮮美食 | 12年12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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	海苔香鬆拌飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	玉米濃湯煨豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮</small>	甜椒豆段 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>		6.3	2.4	2.5	2.4	792
4	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式柚醬雞 <small>雞肉+柚子醬-燒</small>	韓味年糕泡菜鍋 <small>自製韓式泡菜+年糕+豆皮-煮</small>	翠拌黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌</small>	青菜	韓國大醬湯 <small>白蘿蔔+板豆腐+金針菇</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
5	二	白飯 <small>白米</small>	鯉魚壽喜燒豚肉 <small>豬肉片+馬鈴薯+洋蔥-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>		6.5	2.4	2.5	2.4	806
6	三	白飯 <small>白米</small>	蔥油淋雞 <small>雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	香干肉絲小炒 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>	西式燉菜 <small>花椰菜+南瓜-淋</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
7	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉塊+冬瓜+蔥-煮</small>	蒜味甜不辣 <small>甜不辣X3-炒</small>	鮮炒海帶 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	三絲雞湯 <small>高麗菜+雞骨+木耳</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	波隆那肉醬義大利麵 <small>麵條+玉米+豬絞肉+蕃茄</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	筍香炒蛋 <small>雞蛋+竹筍+紅蘿蔔-炒</small>	香菇白菜 <small>大白菜+香菇-煮</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇</small>		6.3	2.4	2.5	2.4	792
11	一	校慶補假一天											
12	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒雞丁 <small>雞肉+海帶結+蔥-煮</small>	四喜肉茸 <small>玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	鮮菇時瓜 <small>時瓜+鮮菇-煮</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	799
13	三	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蔥爆雙菇肉柳 <small>豬肉柳+金針菇+香菇+蔥-炒</small>	海鮮丸 <small>海鮮丸X2-烤</small>	芝香條豆 <small>四季豆+芝麻-炒</small>	青菜	酸菜雞湯 <small>高麗菜+雞骨+酸菜</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
14	四	沙茶蛋炒飯 <small>白米+玉米+豬絞肉+雞蛋</small>	海苔蜜醬雞 <small>雞肉+百頁+海苔-燒</small>	洋芋歐姆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒</small>	香拌豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌</small>	有機蔬菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+玉米</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
15	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	肉骨茶燒肉 <small>豬肉片+高麗菜+杏鮑菇-燉</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	螞蟻上樹 <small>洋蔥+冬粉+豬絞肉+香菇-炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		6.3	2.5	2.5	2.3	795
18	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐X2+豬絞肉+蔥-煮</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮</small>	青菜	筍絲排骨湯 <small>竹筍+排骨+木耳</small>		6.2	2.5	2.6	2.7	808
19	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+豆芽+小黃瓜-炒</small>	蕃茄蛋豆腐 <small>豆腐+雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	青菜	大麥冬瓜湯 <small>冬瓜+雞骨+大麥+枸杞</small>		6.3	2.6	2.6	2.8	827
20	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒</small>	古早味福州丸 <small>福州丸X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花+排骨</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	招牌滷豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	蜜汁魷魚排 <small>魷魚排-燒</small>	芝麻海根 <small>海帶根+芝麻-油</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	五	台式肉絲炒麵 <small>油麵+高麗菜+豬絞肉+香菇</small>	菲力雞排 <small>雞排X1-燒</small>	回鍋肉 <small>高麗菜+豬肉片+豆干+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	芹香蘿蔔 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>	青菜	冬至鹹湯圓 <small>湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇</small>		6.4	2.5	2.2	2.3	794
25	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	法式迷迭香燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+迷迭香-炒</small>	海鮮卷 <small>海鮮卷X1-烤</small>	雙星花椰 <small>花椰菜+彩椒-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	二	白飯 <small>白米</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍筍-煮</small>	鄉村肉末粉絲 <small>洋蔥+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	干片四季 <small>四季豆+豆干-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	799
27	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒸肉餅 <small>豬絞肉+冬瓜+蔞冬瓜+蔥-炒</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+綠色蔬菜+金針菇+彩椒-炒</small>	紅蔥豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒</small>	青菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+高麗菜+柴魚片</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
28	四	白飯 <small>白米</small>	花椒麻婆魚 <small>生鮮魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥-煮</small>	什錦赤肉羹 <small>大白菜+肉羹X2+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	脆炒時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	洋芋排骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+大麥+枸杞</small>		6.2	2.5	2.3	2.6	796
29	五	薑汁燒肉炊飯 <small>米+豬絞肉+洋蔥</small>	炸豬排 <small>豬排-炸</small>	堅果雞粒 <small>豆干+雞肉+紅蘿蔔+杏仁片-炒</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	青菜	結頭雞湯 <small>結頭菜+雞骨+香菇</small>	補助豆漿	6.3	2.4	2.5	2.4	792

\* \* \* 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 \* \* \*

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收