

# 7-11 統鮮美食 112年11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6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	小米飯 白米+小米	茄汁肉柳 豬肉柳+洋葱+蕃茄醬-煮	花生滷豆干 豆干+毛豆+花生-油	清炒時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	香菇雞湯 高麗菜+香菇+雞骨	水果	6.0	2.7	2.2	2.5	790
2	四	白飯 白米	泰式甜雞醬雞塊 雞肉+洋葱-燒	薑黃椰奶肉丸 肉丸子X1+馬鈴薯+芋頭+綠色時蔬-煮	蝦香高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機	泰味什錦湯 蕃茄+時瓜+檸檬葉+香茅+豬絞肉		6.2	2.6	2.1	2.4	790
3	五	金瓜肉茸炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+香菇	黃金豬排X1 豬排X1-炸	薯瓣X4 薯瓣X4-烤	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	一	糙米飯 白米+糙米	台式紅糟雞 雞肉塊+地瓜-炒	香蔥肉燥干丁 白蘿蔔+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-油	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	二	白飯 白米	白醬燉肉 豬肉塊+洋芋+洋葱+南瓜+毛豆-煮	麥香雞X1 麥香雞堡排-炸	紅燒脆筍 竹筍+香菇-燒	產銷履歷	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	三	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉塊+高麗菜+金針菇+枸杞-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	紅藜三色毛豆 豆腐+鷹嘴豆+毛豆+紅藜麥-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+南瓜+雞蛋+玉米	水果	6.2	2.8	2.0	2.6	811
9	四	白飯 白米	蔥油鹽麵燒肉 豬肉片+洋葱+蔥-煮	粉紅味噌關東煮 米血糕+貢丸+油豆腐-煮	快炒豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	有機	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨		6.8	2.5	2.0	2.3	817
10	五	野菜豬肉炊飯 白米+小白菜+豬肉絲+香菇	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	叻仔魚黃金豆腐羹 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆+叻仔魚-煮	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	產銷履歷	海帶鮑菇湯 海帶+豬湯排+杏鮑菇		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+綠豆芽+蔥+蒜-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+香菇+紅蘿蔔+雞骨		6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	二	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	蘿勒青醬肉末薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+玉米-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬豬柳 豬肉柳+豆豉+蔥-炒	酸甜野菜百頁 百頁豆腐X2+洋葱+彩椒-燒	川耳炒花椰 綠花椰+紅蘿蔔+川耳-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.0	2.4	2.1	2.4	761
16	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	韓式蜜汁年糕雞 雞肉塊+年糕+洋葱+紅蘿蔔-煮	泡菜黃金魚蛋X2 自製泡菜+豆腐+黃金魚蛋X2+紅蘿蔔-煮	芝香海帶 海帶+芝麻-煮	有機	糯米排骨湯 馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排		6.6	2.5	2.0	2.3	803
17	五	蘑菇肉醬義大利麵 麵+玉米粒+豬絞肉+毛豆+蘑菇	五味醬排骨 豬肉塊+地瓜-燒	蒸餃X2 豬肉菜餃X2-蒸	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	一	胚芽飯 白米+胚芽	脆皮雞米花 雞肉塊X4-炸	醃醬肉茸豆腐 豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮	拌炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	豚骨蔬菜湯 高麗菜+玉米+豬湯排		6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+洋芋+洋葱+紅蘿蔔-煮	海山醬阿給X1 阿給X1-煮	筑前煮 白蘿蔔+玉米片+紅蘿蔔+海帶結-煮	產銷履歷	金針雞湯 金針花+雞骨		6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	三	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+白蘿蔔+彩椒-煮	沙茶豚肉小炒 高麗菜+豬肉片+豆干+蔥-炒	油燜筍茸 筍茸+香菇-煮	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔	水果	6.0	2.7	2.1	2.5	788
23	四	玉米飯 白米+玉米	蔥爆豬柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	蜜汁魚塊X2 魚塊X2+芝麻-燒	鮑菇花椰 綠花椰+白花椰+杏鮑菇+彩椒-炒	有機	味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌		6.0	2.8	2.0	2.5	793
24	五	哨子蕃茄煨麵 麵+雞蛋+豬絞肉+蕃茄	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	甘梅地瓜條X4 甘梅粉+地瓜條-燒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	結頭排骨湯 結頭菜+玉米+豬湯排		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	一	白飯 白米	多蜜醬和風豬肉 豬肉片+洋葱+彩椒-煮	香蒜玉米雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	滷海帶 海帶+豆干-油	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	補助豆漿	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	二	小米飯 白米+小米	莎莎紅醬雞 雞肉塊+豆豉+蕃茄-煮	柴魚白菜肉片 大白菜+豬肉片+菜肉捲+鮮味棒-煮	雙色花椰 白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽		6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	三	糙米飯 白米+糙米	滷豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍-油	蒜蓉醬油腐 油豆腐+蒜蓉醬-燒	蝦香南瓜粉絲 洋葱+冬粉+南瓜+蝦米-炒	產銷履歷	白菜雞湯 大白菜+蕃茄+雞骨+芹菜	水果	6.6	2.7	2.0	2.5	827
30	四	五穀飯 白米+五穀米	乾燒醬鮮魚 魚肉+豆腐+洋葱-煮	洋芋肉末炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機	玉米排骨湯 白蘿蔔+玉米片+豬湯排		6.5	2.5	2.0	2.3	796

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

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。