

統鮮美食113年4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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	小米飯 白米+小米	避風塘雞塊 雞肉塊+蒜+蔥-燒	黃金獅子頭 獅子頭X1+南瓜+紅蘿蔔-煮	花生海帶 海帶+花生-煮	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.4	2.5	816
2	二	肉鬆拌飯 白米,肉鬆	鐵板豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	菇炒高麗 高麗菜+香菇-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.4	2.6	806
3	三	白飯 白米	炸香雞排 雞排X1-炸	泡菜年糕鍋 韓式泡菜+年糕條+豆皮+金針菇-煮	清炒條豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	大醬湯 白蘿蔔+杏鮑菇+洋蔥	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
8	一	白飯 白米	蜜蘋咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	麥香雞堡排 麥香雞堡排X1-炸	芹香炒豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	青菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		6.3	2.6	2.6	2.6	818
9	二	地瓜飯 白米+地瓜	紅棗香菇燒雞 雞肉塊+香菇+紅棗+蔥-煮	酸甜骰子腐 油豆腐+洋蔥+彩椒-煮	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片		6.4	2.5	2.5	2.4	806
10	三	胚芽飯 白米+胚芽	酸辣豆腐魚 魚肉+豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	螞蟻上樹 洋蔥+豬絞肉+冬粉+香菇-炒	青菜	三絲雞湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
11	四	白飯 白米	香草獵人雞 雞肉塊+蕃茄+洋蔥+蘑菇+芹菜+橄欖-煮	椒鹽肉柳 豆干+豬肉柳-炒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+杏鮑菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
12	五	經典肉絲炒麵 麵+豬肉絲+香菇	里肌豬排 豬排X1-油	甜不辣關東煮 竹輪+甜不辣+玉米+魚丸-煮	柴魚白菜 大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.7	803
15	一	紅藜飯 白米+紅藜	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.3	795
16	二	白飯 白米	紐奧良炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	沙茶海鮮 白菜+凍豆腐+豆皮+魷魚+蝦仁-煮	紅絲敏豆 敏豆+紅蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.5	2.6	2.6	811
17	三	白飯 白米	咖哩洋芋雞 雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	滷三角 油豆腐+香菇-煮	蒜味炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822
18	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	黃金啵啵粟米蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.5	804
19	五	墨西哥肉醬義麵 麵+玉米+蕃茄+豬絞肉	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-烤	麻薯球 麻薯球X2-烤	鮑菇鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	青菜	鮮蔬湯 高麗菜+玉米+豬湯排		6.5	2.5	2.4	2.6	820
22	一	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉柳+洋蔥+高麗菜+蔥-炒	淡水阿給 阿給X1+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	椰菜百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	二	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔雞 雞肉塊+醬瓜條+冬瓜-煮	吻魚炒蛋 雞蛋+洋蔥+吻魚+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+海	青菜	日式豚骨湯 大白菜+紅蘿蔔+豬湯排		6.3	2.6	2.5	2.5	811
24	三	糙米飯 白米,糙米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	蝦仁蟹黃豆腐煲 豆腐+南瓜+蝦仁+紅蘿蔔+青豆-煮	筍香三色 竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
25	四	白飯 白米	韓風洋釀雞 雞肉塊+芝麻-燒	炸醬肉末薯丁 洋芋+豆干+豬絞肉+洋蔥-煮	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶片+杏鮑菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
26	五	壽喜燒肉烏冬麵 麵+豬肉絲+洋蔥+蒜	炸豬排 豬排-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	彩繪高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+木耳		6.5	2.6	2.6	2.5	828
29	一	五穀飯 白米+五穀米	鹽焗雞 雞肉塊+玉米片+香菇+蔥-煮	香鬆海鮮丸 海鮮丸X2+香鬆-燒	越式粉絲 洋蔥+冬粉+蕃茄+九層塔-炒	青菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.5	806
30	二	白飯 白米	奶香白醬豚肉 豬肉片+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳炒花椰 綠花椰+白花椰+川耳-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.3	2.6	2.5	2.5	811

* * * 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!