

下廚 統鮮美食 113年1-2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	全數	豆漿	雞蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	和風油腐燒 油豆腐+香菇+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥		6.5	2.4	2.5	2.4		806
3	三	糙米飯 白米+糙米	日式蒲燒雞 雞肉塊+洋蔥+白芝麻-煮	黃金玉粒炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒	彩繪花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.3		799
4	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	腐乳年糕雞 雞肉+年糕+高麗菜-炒	鮮炒三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4		808
5	五	青醬野菇 義式麵 麵+玉米粒+杏鮑菇+紅蘿蔔	炸雞排 雞排X1-炸	蒸餃 豬肉蒸餃*2-蒸	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.3	2.4	2.5	2.4		792
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔肉 豬絞肉+麵粉+香菇+碎瓜-煮	炸麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柴魚大根煮 白蘿蔔+海帶+玉米片-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.4	2.3		814
9	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	三色肉茸 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.3	2.2		799
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	韓式泡菜豬 豬肉片+自製韓式泡菜+洋蔥+蔥-炒	蒜蓉醬佐大溪干 大溪干+蒜蓉醬-炒	花椰百匯 雙色花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米粒	水果	6.3	2.6	2.3	2.6		811
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+起司-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米粒-炒	有機蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.4	2.3		800
12	五	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉塊+豬絞肉+香菇	黑胡椒魚排 虱目魚排*1+黑胡椒-燒	鍋貼 鍋貼*2-蒸	肉末粉絲 高麗菜+粉絲+豬絞肉+蝦米-炒	青菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	補助豆漿	6.3	2.5	2.5	2.3		795
15	一	白飯 白米	蔥油雞 雞肉飯+玉米筍+川耳+蔥-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.2	2.5	2.6	2.7		808
16	二	大麥飯 白米+大麥	椒鹽魚 生鮮魚丁X3+馬鈴薯+地瓜-炸	客家筍干扣肉 竹筍+豬肉角+蔥-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.8		827
17	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	藜麥溫沙拉 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	青菜	肉骨茶排骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇	水果	6.7	2.4	2.3	2.1		801
18	四	馬來滷麵 麵+豆芽菜+豬肉絲+蒜蔥	滷豬排 豬排X1-油	海鮮丸 魷魚海鮮丸X2-燒	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨		6.5	2.6	2.4	2.4		818

2月菜單

16	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蔥-煮	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+蘑菇+切粉-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5		808
17	六	玉米飯 白米+玉米	蒜酥炒雞 雞肉塊+杏鮑菇+蒜+蔥-炒	紅燒肉丸子 獅子頭+大白菜+冬粉+香菇-煮	雞汁銀芽 豆芽菜+韭菜+雞油-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5		815
19	一	糙米飯 白米+糙米	塔香肉片 豬肉片+洋蔥+九層塔-炒	腰果玉米肉茸 玉米粒+雞肉+青豆+腰果+黑胡椒-煮	香滷筍茸 筍茸+香菇-煮	青菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇+柴魚片		6.4	2.4	2.5	2.5		803
20	二	白飯 白米	檸香脆皮雞 雞肉塊+檸檬椒鹽-炸	香料肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6		808
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	乾炒肉柳 豬肉柳+豆干-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	法式濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.5	2.6		815
22	四	白醬菇菇 義大利麵 麵條+杏鮑菇+玉米粒+洋蔥	烤雞翅 雞翅-烤	燒賣 燒賣(X2)-蒸	香菇結頭 結頭菜+香菜+香菇-炒	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 海帶+蕃茄+排骨		6.3	2.5	2.5	2.5		804
23	五	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	野菜百頁 野菜百頁X2+花椰菜-炒	花生海結 海帶結+花生-煮	青菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+絞肉	補助豆漿	6.5	2.4	2.4	2.5		808
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	黃金泡菜燒雞 雞肉塊+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	黑輪 黑輪X1-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒	青菜	大滷湯 竹筍+木耳+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.5		808
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥米	炸豬排 豬排X1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5		808
29	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	鐵板魚塊 魚丁+油豆腐+蔥+黑胡椒-燒	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	有機蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+排骨		6.3	2.5	2.5	2.4		799

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質食物、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為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。