

# 7統鮮美食113年5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：新北市三區中興與北街136巷18弄10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	油	熱
									類	肉	菜	脂	量
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉塊+杏鮑菇+洋蔥-煮	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
2	四	白飯 白米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜蓉醬-淋	麥香雞堡排 麥香雞排+料-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	五	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	蜂蜜檸檬雞米花 雞肉X4+蜂蜜+檸檬汁-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+蔥-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	黃金泡菜豆腐 豆腐+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-油	青菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	二	白飯 白米	乾燒雞塊 雞肉+蒜頭-燒	佛跳牆 竹筍+豬腳+芋頭+白木耳+栗子+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	青菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	三	五穀飯 白米+五穀米	豚肉壽喜燒 豬肉片+大白菜+豆皮+洋蔥-煮	魚板關東煮 甜不辣+竹輪+魚板+貢丸片-煮	木耳銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇+蔥-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+豬大骨		6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	五	薑汁燒肉 井飯 白米+豬絞肉+海苔+芝麻	炸豬排X1 豬排-炸	綜合滷味 油豆腐+麵輪+豆包+香菇-油	田園玉米 玉米+紅蘿蔔+洋香菜-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	白飯 白米	蒜香蘿勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蒜頭+九層塔-煮	日式和風魚塊X2 魚塊X2-燒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+黃豆		6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋+蔥-炒	鄉村粉絲 洋蔥+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍絲湯 竹筍+金針菇+木耳+雞骨		6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	腐乳雞 雞肉+高麗菜+蔥-煮	肉絲小炒 海帶絲+豬肉絲+芹菜-炒	脆炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	四	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉+豬腳+竹筍+蔥-煮	野菜百頁 百頁+小黃瓜+川耳-炒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+香菇+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	茄汁肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	烤雞排X1 雞排-烤	海苔丸子X2 丸子X2+海苔粉-炸	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+南瓜+杏鮑菇		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蔥+蒜-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	二	白飯 白米	蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	黃金海鮮煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔末+蠔味棒+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	三	小米飯 白米+小米	瓜仔肉 豬絞肉+冬瓜+花瓜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	回鍋肉 豆干+豬肉+香菇+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+木耳+麻油-炒	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+蕃茄		6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	五	奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇	里肌豬排X1 豬排-油	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	一	白飯 白米	豉汁燜雞 雞肉+竹筍+豉豆-煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	鼎邊銚 麵疙瘩+綠豆芽+豬絞肉		6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	酸甜紅醬鮮魚 鮮魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	五香油腐燒豬 油豆腐+豬肉+玉米筍+海帶結-油	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	三	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+杏鮑菇+豆皮+枸杞-煮	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板+蔥-炒	溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-煮	青菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+金針菇+洋蔥	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	木須炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.4	2.5	2.5	2.5	811
31	五	香蒜肉末 炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	烤雞翅X1 雞翅-烤	蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪+紅蘿蔔-煮	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	補助豆漿	6.4	2.5	2.4	2.5	808

\* \* \* 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