

# 天統鮮美食112年10月菜單

本店原料  
原產地 臺灣

## 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	豆類	蛋類	肉類	水果	奶類	油脂
2	-	白飯 白米	筍香肉柳 豬肉+筍干-煮	蕃茄豆腐 豆腐+洋蔥+蕃茄+蔥-煮	鐵板豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.4	2.6	2.6	2.6	2.6	82	
3	-	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞塊 雞肉+洋蔥-塊	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+湯排		6.3	2.5	2.6	2.5	80		
4	三	大麥飯 白米+大麥	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-油	玉米雞茸 玉米+雞肉+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+金針菇+雞骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	82		
5	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-塊	西魯肉 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+雞蛋+香菇-煮	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	81		
6	五	肉燥 刀削麵 麵+豆干+豬絞肉+洋蔥	香酥豬排 豬排X1-炸	蒜炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+蔥+蒜-炒	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.2	2.6	2.5	2.5	80		
11	三	糙米飯 白米+糙米	豆豉鮮魚 魚肉+豆腐+玉米+紅蘿蔔+豆豉-煮	五香獅子頭 獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔-煮	油燜脆筍 竹筍+香菇+蔥-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+湯排	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	81		
12	四	白飯 白米	韓味銅盤烤肉 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	泡菜年糕 自製韓式泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	麻香黃芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-拌	有機蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+板豆腐+紅蘿蔔+洋蔥		6.5	2.6	2.4	2.4	81		
13	五	香鬆什錦 蛋炒飯 白米+雞蛋+玉米+海苔香鬆	烤雞排 雞排-炸	麻糬球X2 麻糬球X2-炸	蘿蔔油腐 白蘿蔔+紅蘿蔔+油豆腐-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+金針菇		6.2	2.5	2.4	2.6	79		
16	-	紅藜 胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	干片四季 四季豆+豆干+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	柴魚燉湯 白蘿蔔+海帶+雞骨+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.7	81		
17	-	白飯 白米	南蠻脆皮雞 雞肉+四季豆-塊	滷味 百頁+麵輪+海帶結-油	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排		6.3	2.5	2.5	2.6	80		
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙茶肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蜜糖地瓜 地瓜-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	82		
19	四	糙米飯 白米+糙米	左宗棠雞 雞肉+杏鮑菇+彩椒-炒	香菇拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+黃豆+香菇-煮	蝦香鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排		6.4	2.4	2.4	2.5	80		
20	五	番茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	蒲燒魚排 蒲燒魚-蒸	鮮肉蒸餃 蒸餃X2-蒸	海帶三絲 海帶+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+洋蔥+味噌		6.3	2.7	2.5	2.6	82		
23	-	小米飯 白米+小米	蒜酥雞丁 雞肉+地瓜+蒜-炒	古早味肉羹 竹筍+肉羹X2+雞蛋+紅蘿蔔+木耳+香菜-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶+油豆腐+湯排		6.3	2.4	2.5	2.6	80		
24	-	白飯 白米	蜜汁魚排 魚排-塊	泰味打拋肉 豬絞肉+豆薯+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	蔥香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+紅棗+枸杞+雞骨		6.3	2.6	2.4	2.3	80		
25	三	五穀飯 白米+五穀米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+毛豆+起司-煮	香干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮+香菇-煮	履歷蔬菜	台味米粉湯 米粉+綠豆芽+香菇+紅蔥頭	水果	6.4	2.5	2.4	2.8	82		
26	四	紅蔥 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉	回鍋肉 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+菜脯+蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨		6.2	2.6	2.5	2.5	80		
27	五	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+冬粉+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	芝香油豆腐 油豆腐+芝麻-油	蒟蒻大瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	補助豆漿	6.3	2.5	2.5	2.6	80		
30	-	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇+蔥-煮	雞粒粉絲 高麗菜+冬粉+雞肉+紅蘿蔔+香菇-炒	海結蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結-煮	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+蕃茄+湯排		6.3	2.5	2.4	2.6	80		
31	-	玉米飯 白米+玉米	沙茶雞 雞肉塊+大白菜+木耳-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	81		

\* \* \* 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, 不適於其過敏體質者食用 \* \* \*

◆天天五蔬果, 每天三份蔬菜兩份水果, 有助於身體健康, 那要吃多少呢? 三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大, 兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆