



統鮮美食113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	附註	全穀雜糧	豆類	蛋類	油類	熱量
1	五	蒜香肉茸炒飯 白米+豬絞肉+蒜+起司	炸魚排X1 魚排X1-炸	塔香綜合滷味 米血糕+豆干+杏鮑菇+九層塔-煮	蝦香時瓜 時瓜+蝦米-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.0	2.7	2.2	2.5	790
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	白玉黃豆燉肉 白蘿蔔+豬肉塊+海帶結+紅蘿蔔+黃豆-煮	豆酥條豆 四季豆+豆酥-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+高麗菜+味噌		6.2	2.6	2.1	2.4	790
5	二	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	黃金粉絲煲 南瓜+粉絲+木耳-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	三	糙米飯 白米+糙米	避風塘炒雞 雞丁+杏鮑菇+蒜+蔥-炒	關東煮 黑輪+白蘿蔔+油豆腐+魚卵捲+貢丸片-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	四	白飯 白米	炸醬肉燥 豬絞肉+豆干+香菇+青豆-煮	炸麥香雞X1 麥香雞排X1-炸	清炒花椰 花椰菜+玉米+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+雞骨		6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	五	義式肉醬鐵板麵 麵+玉米粒+豬絞肉+番茄	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	奶香可樂餅X2 可樂餅X2-烤	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	白菜排骨湯 白菜+排骨		6.2	2.8	2.0	2.6	811
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	招牌四角豆腐 大四方油豆腐+香菇-油	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.8	2.5	2.0	2.3	817
12	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	玉米起司炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆+起司-炒	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-煮	芹香蘿蔔海鮮丸 白蘿蔔+虱目魚丸X1+芹菜+香菜-煮	油蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	四	白飯 白米	甘栗燒雞 雞丁+栗子+香菇-炒	奶香白醬燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+芹菜+洋蔥+彩椒-煮	蒜香甘藍 高麗菜+蒜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚片+味噌		6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	五	乾拌肉燥麵 麵+豬絞肉+高麗菜+蔥	炸豬排X1 豬排-炸	燒烤醬甜不辣 甜不辣+洋蔥-燒	紅藜毛豆 毛豆+毛豆+鷹嘴豆+紅藜麥-煮	青菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+雞骨+		6.0	2.4	2.1	2.4	761
18	一	五穀飯 白米+五穀米	腰果照燒雞 雞丁+地瓜+腰果+紅黃椒-煮	南洋咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮	黃芽三絲 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜+大麥+豬大骨		6.6	2.5	2.0	2.3	803
19	二	白飯 白米	泰式打拋豬 豬絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	海鮮豆腐 油豆腐+南瓜+鮭魚+蝦仁+青豆-煮	肉絲長豆 四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	三	大麥飯 白米+大麥	果香雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	西滷肉 白菜+雞蛋+豬肉絲+竹筍+香菇+木耳+蝦米-煮	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	四	白飯 白米	薑汁野菜燒肉 豬肉+豆芽+洋蔥+蔥-炒	奶香菇蛋 雞蛋+金針菇+鴻喜菇+洋蔥-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	五	奶香鮮菇義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥	香草烤雞排X1 雞排-炸	炸美式薯球X4 薯球X4-炸	木耳白菜 大白菜+木耳+金針菇-煮	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.0	2.7	2.1	2.5	788
25	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉片+筍乾+梅干菜-煮	腐乳年糕 年糕+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-燒	清炒結頭 結頭菜+香菜-煮	青菜	三絲雞湯 豆芽菜+紅蘿蔔+金針菇+雞骨		6.0	2.8	2.0	2.5	793
26	二	玉米飯 白米+玉米粒	青醬嫩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鹹豬肉炒干片 豆干片+自製鹹豬肉絲+蔥-炒	川耳燒瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	三	燕麥飯 白米+燕麥	沙茶燴三鮮 豬肉片+鮭魚+竹筍+木耳+蔥-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+玉米+青豆-煮	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	四	小米飯 白米+小米	椰香雞 雞肉+椰奶-燒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	茼蒿海根 海帶根+小茼蒿花-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬大骨		6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	五	黑胡椒肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+蔥	里肌豬排X1 豬排X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	香菇麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇-油	青菜	鮮蔬雞湯 大白菜+紅蘿蔔+雞骨		6.6	2.7	2.0	2.5	827

* * * 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，是大腦發育不可缺的營養素。 眼睛表護眼菜色