



# 統鮮美食

111年8-9月菜單

\* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
地址：新北市三重區中興北路136巷18弄18號  
服務電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811



# 誠正國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	水果	點心	飲料	甜點	鹹點	其他
30	二	DIY 咖哩丼飯 白米	焗烤 日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤	酸菜 佐 豆干 豆干+酸菜-煮	芹香高麗 高麗菜+芹菜+時蔬-煮	魚丸湯 冬瓜+魚丸						
31	三	有機白飯 有機米	避風塘雞 雞肉+時蔬-燒	起司玉米蛋 玉米+雞蛋+洋蔥+起司+毛豆-炒	開陽絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+豬大骨	水果					
1	四	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	★炸雞翅X1 雞翅-炸	海芽三柳 海帶+時蔬-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬						
2	五	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	糖醋雞塊 雞肉+彩椒+洋蔥-燒	餡餅X2 ▲餡餅-蒸	芝香四季 四季豆+芝麻-煮	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	水果					
5	一 蔬食	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒	梅干扣肉 雞腿+素肉+時蔬+梅乾菜-煮	白菜滷 大白菜+時蔬+豆皮-煮	燒仙草 綠豆+大麥+仙草液						
6	二	焗烤 蕃茄肉醬 螺旋麵 螺旋麵+時蔬+豬絞肉+起司	烤雞排X1 雞排X1-烤	★炸薯塊X5 馬鈴薯塊-炸	肉絲炒筍 竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽						
7	三	有機白飯 有機米	韓式蜜汁肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-煮	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+紅蘿蔔+泡菜-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果					
8	四	燕麥飯 白米+燕麥	海鮮蝦排X1 蝦排-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+青豆-煮	翡翠三絲 金針菇+海帶+時蔬-煮	黃瓜排骨湯 大黃瓜+時蔬+豬大骨						
12	一	白飯 白米	黃金泡菜豬 豬肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	鵪鶉蛋X1 滷味 油豆腐+鵪鶉蛋X1+豆干-滷	雙菇冬瓜 冬瓜+美白菇+鴻喜菇-煮	QQ粉圓 醇奶 粉圓+冬瓜磚+奶粉						
13	二	台式 肉絲炒麵 雞條+豬肉絲+時蔬	薄皮翅小腿X2 翅小腿X2-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-煮	韭菜銀芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-煮	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬大骨						
14	三	有機白飯 有機米	高昇滷肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	芹菜天婦羅條 ▲甜不辣+芹菜+紅蘿蔔-炒	蒜香四季 四季豆+蒜-煮	金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋蔥	水果					
15	四	地瓜飯 白米+地瓜	熱帶果香雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	客家鹹豬肉 高麗菜+鹹豬肉+時蔬-炒	鄉村粉絲 冬粉+時蔬-煮	海帶鮑菇湯 海帶+紅蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨						
16	五	什錦 雞茸炊飯 白米+雞絞肉+時蔬	★黃金豬排X1 豬排-炸	蒸餃X3 (DIY 酸辣湯餃) ▲蒸餃-蒸	蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	酸辣湯 豆腐+大白菜+時蔬	水果					
19	一	小米飯 白米+小米	卡邦尼 洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+卡邦尼醬-煮	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	香菇筍茸 竹筍+香菇-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨	驗證豆漿					
20	二	芝麻飯 白米+芝麻	泰式椒麻豬 豬肉+紅椒+自製椒麻醬(不辣)-燒	咖哩蘿蔔雞 白蘿蔔+雞排+洋蔥-煮	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-煮	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨						
21	三	海苔 丼飯 (附海苔分享包) 有機米+海苔香鬆	黑胡椒雞丁 雞肉+時蔬-燒	玉米醬 煨豆腐 玉米+豆腐-煮	南瓜白菜 大白菜+南瓜-煮	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果					
22	四	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+豆芽菜-煮	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	花生海帶 海帶+花生-煮	關東煮湯 玉米+油豆腐+時蔬						
23	五	焗烤 羅勒青醬 野菇麵 雞+蒜+九層塔+時蔬+起司	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	奶黃包X1 ▲奶黃包X1-蒸	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	摩摩喳喳 芋頭+地瓜+西谷米	水果					
26	一	玉米飯 白米+玉米	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	★麥克雞塊X2 ◎麥克雞塊-炸	彩椒四季 四季豆+黃椒+紅蘿蔔-煮	米粉湯 米粉+時蔬						
27	二	糙米飯 白米+糙米	精燉蕃茄燒雞 雞肉+蕃茄+時蔬-煮	醬爆麵腸肉片 豬肉片+雞腿+蔥-炒	麻油粉絲 冬粉+香菇+豬絞肉+高麗菜-煮	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔						
28	三	有機白飯 有機米	杏片蜜汁豬 豬肉+地瓜+杏仁片-燒	燈籠滷味 海帶+百頁+豆包-滷	珍菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+美白菇-煮	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+雞骨+肉骨茶包	水果					
29	四	白飯 白米	檸檬翅小腿X2 翅小腿X2-烤	香菇赤肉羹 白蘿蔔+豬肉+香菇+時蔬-煮	鐵板高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	枸杞銀耳湯 白木耳+枸杞+紅棗						
30	五	蔥香 豬肉炒飯 白飯+紅蘿蔔+雞蛋+豬肉絲+蔥	◆鳳梨豆豉魚X1 魚排+鳳梨+豆豉-蒸	地瓜薯條X4 地瓜條X4-烤	芹菜炒豆芽 豆芽菜+海帶+時蔬-炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	水果					

主菜種類		◆表三章一Q新制認證水產品				主菜食材特性		副菜食材(加工食品)		其他分析	
豆蛋製品	魚/海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	◎魚肉類	▲其他	油炸品	甜湯		
1	2	10	10	23	0	1	4	5	5		

\* 甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛奶、羊奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用、本菜單未使用輻射污染食物