



# 美食 | 11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  
營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

地址：新北市三重區中興街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	青菜	湯品
30	二	DIY 咖哩丼飯 <small>白米</small>	焗 烤 日式咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	酸菜 佐 豆干 <small>豆干+酸菜-煮</small>	芹香高麗 <small>高麗菜+芹菜+時蔬-煮</small>	認證 蔬菜	魚丸湯 <small>冬瓜+魚丸</small>
31	三	有機白飯 <small>有機米</small>	避風塘雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	起司玉米蛋 <small>玉米+雞蛋+洋蔥+起司+毛豆-炒</small>	開陽絲瓜 <small>絲瓜+紅蘿蔔+飼米-煮</small>	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+豬大骨</small>
1	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	★ 炸 雞翅 X1 <small>雞翅-炸</small>	海芽三柳 <small>海帶+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬</small>
2	五	古早味 肉絲油飯 <small>白米+糯米+豬肉絲+香菇</small>	糖 醋 雞 塊 <small>雞肉+彩椒+洋蔥-燒</small>	餡餅X2 <small>▲餡餅-蒸</small>	芝香四季 <small>四季豆+芝麻-煮</small>	有機 蔬菜	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽+麥茶</small>
5	一 蔬 食	白飯 <small>白米</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋+時蔬-炒</small>	梅干扣肉 <small>麵輪+素肉+時蔬+梅乾菜-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬+豆皮-煮</small>	認證 蔬菜	燒仙草 <small>綠豆+大麥+仙草液</small>
6	二	焗 烤 蕃 茄 肉 醬 螺 旋 麵 <small>螺旋麵+時蔬+豬絞肉+起司</small>	烤 雞排 X 1 <small>雞排X1-烤</small>	★ 炸 薯 塊 X5 <small>馬鈴薯塊-炸</small>	肉絲炒筍 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	認證 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽</small>
7	三	有機白飯 <small>有機米</small>	韓式蜜汁肉片 <small>豬肉片+洋蔥+白芝麻-煮</small>	春川年糕炒雞 <small>雞肉+年糕+紅蘿蔔+泡菜-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>
8	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	海鮮蝦排X1 <small>蝦排-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+青豆-煮</small>	翡翠三絲 <small>金針菇+海帶+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+時蔬+豬大骨</small>
12	一	白飯 <small>白米</small>	黃金泡菜豬 <small>豬肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮</small>	鴿 蛋 X1 滷 味 <small>油豆腐+鴿蛋X1+豆干-滷</small>	雙菇冬瓜 <small>冬瓜+美白菇+鴻喜菇-煮</small>	認證 蔬菜	QQ粉圓 醇 奶 <small>粉圓+冬瓜磚+奶粉</small>
13	二	台 式 肉 絲 炒 麵 <small>麵條+豬肉絲+時蔬</small>	薄皮翅小腿 X2 <small>翅小腿X2-滷</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+毛豆-煮</small>	韭菜銀芽 <small>豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-煮</small>	認證 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+芹菜+豬大骨</small>
14	三	有機白飯 <small>有機米</small>	高昇滷肉 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	芹菜天婦羅條 <small>▲甜不辣+芹菜+紅蘿蔔-炒</small>	蒜香四季 <small>四季豆+蒜-煮</small>	有機 蔬菜	金菇蛋花湯 <small>金針菇+雞蛋+洋蔥</small>
15	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	熱帶果香雞 <small>雞肉+洋蔥+鳳梨-燒</small>	客家鹹豬肉 <small>高麗菜+鹹豬肉+時蔬-炒</small>	鄉村粉絲 <small>冬粉+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+紅蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨</small>
16	五	什錦 雞茸炊飯 <small>白米+雞絞肉+時蔬</small>	★ 黃金豬排X1 <small>豬排-炸</small>	蒸餃X3 <small>( DIY 酸辣湯餃 ) ▲蒸餃-蒸</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+飼米-煮</small>	有機 蔬菜	酸 辣 湯 <small>豆腐+大白菜+時蔬</small>
19	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	卡邦尼 洋芋雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+卡邦尼醬-煮</small>	蒲 燒 魚排 X1 <small>魚排X1-蒸</small>	香菇筍苣 <small>竹筍+香菇-炒</small>	認證 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨</small>
20	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	泰式椒麻豬 <small>豬肉+紅椒+自創椒麻醬(不辣)-燒</small>	咖哩蘿蔔雞 <small>白蘿蔔+雞柳+洋蔥-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-煮</small>	認證 蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>
21	三	海苔 丼飯 <small>(附海苔分享包) 有機米+海苔香鬆</small>	黑 胡 椒 雞 丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	玉 米 醬 煙 豆 腐 <small>玉米+豆腐-煮</small>	南瓜白菜 <small>大白菜+南瓜-煮</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>
22	四	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋蔥+豆芽菜-煮</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋+時蔬-蒸</small>	花生海帶 <small>海帶+花生-煮</small>	有機 蔬菜	關東煮湯 <small>玉米+油豆腐+時蔬</small>
23	五	焗 烤 羅 勒 青 醬 野 菇 麵 <small>雞+菇+九層塔+時蔬+起司</small>	★ 炸 雞腿 X1 <small>雞腿X1-炸</small>	奶 黃 包 X 1 <small>▲奶黃包X1-蒸</small>	清炒絲瓜 <small>絲瓜+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	摩摩喳喳 <small>芋頭+地瓜+西谷米</small>
26	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	甜蔥肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	★ 麥 克 雞 塊 X2 <small>◎麥克雞塊-炸</small>	彩椒四季 <small>四季豆+黃椒+紅蘿蔔-煮</small>	認證 蔬菜	米 粉 湯 <small>米粉+時蔬</small>
27	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	精燉蕃茄燒雞 <small>雞肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	醬爆麵腸肉片 <small>豬肉+麵腸+葱-炒</small>	麻油粉絲 <small>冬粉+香菇+豬絞肉+高麗菜-煮</small>	認證 蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+紅蘿蔔</small>
28	三	有機白飯 <small>有機米</small>	杏片蜜汁豬 <small>豬肉+地瓜+杏仁片-燒</small>	燈籠滷味 <small>海帶+百頁+豆包-滷</small>	珍菇黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+美白菇-煮</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞骨+肉骨茶包</small>
29	四	白飯 <small>白米</small>	檸檬翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	香菇赤肉羹 <small>白蘿蔔+豬肉+香菇+時蔬-煮</small>	鐵板高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	枸杞銀耳湯 <small>白木耳+枸杞+紅棗</small>
30	五	蔥香 豬肉炒飯 <small>白飯+紅蘿蔔+雞蛋+豬肉絲+蔥</small>	◆鳳梨豆豉魚X1 <small>魚排+鳳梨+豆豉-蒸</small>	地瓜薯條X4 <small>地瓜條X4-烤</small>	芹菜炒豆芽 <small>豆芽菜+海帶+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨</small>

食材分析(單位：大匙)

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 紹肉 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