



統鮮美食111年11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：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 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	價目	全素	五辛	蛋	奶	肉	魚
1	二	日式炒烏龍 <small>雞+豬肉+時蔬</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排-滷</small>	芝麻包X1 <small>芝麻包X1-蒸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	味噌海芽湯 <small>豆腐+海帶芽+時蔬</small>	6.5	2.5	2.2	2.2	2.2	78	9
2	三	有機白飯 <small>有機米</small>	腰果嫩雞 <small>雞丁+地瓜+腰果-炒</small>	沙茶赤肉羹 <small>大白菜+豬肉+香菇-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨</small>	6.2	2.5	2.4	2.0	2.0	78	9
3	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	元氣黑輪X1 <small>▲黑輪X1-煮</small>	金菇三絲 <small>金針菇+時蔬-煮</small>	奇亞籽麥茶 <small>奇亞籽+麥茶</small>	6.2	2.5	2.3	2.6	2.6	78	6
4	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	雞肉南蠻漬 <small>雞丁+洋蔥-燒</small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐+時蔬+西蘭-煮</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+韭菜-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米</small>	6.3	2.4	2.4	2.4	2.4	78	2
7	一蔬食	蝦香肉絲油飯 <small>白米+糯米+芋頭+豬肉+香菇+蝦米</small>	粉紅味噌關東煮 <small>油豆腐+時蔬-燒</small>	芹香鵝蛋X2 <small>時蔬+鵝蛋X2+芹菜-煮</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	客家米粉湯 <small>米粉+時蔬</small>	6.4	2.7	2.4	2.2	2.2	81	0
8	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	焗烤白醬雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜+起司-烤</small>	碳烤香腸X1 <small>◎香腸X1-烤</small>	花生海結 <small>海帶結+時蔬+花生-滷</small>	高山金針湯 <small>金針花+榨菜+豬大骨</small>	6.5	2.4	2.5	2.4	2.4	80	6
9	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉柳+菇-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	樹子黃瓜 <small>大黃瓜+樹子-煮</small>	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>	6.4	2.5	2.4	2.3	2.3	78	9
10	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉+雞蛋</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	2.4	80	8
11	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜-炒</small>	醬燒魚塊X2 <small>魚塊X2-燒</small>	野菜百頁 <small>花椰+百頁-炒</small>	大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>	6.3	2.4	2.5	2.4	2.4	78	2
14	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	照燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	洋芋肉茸 <small>馬鈴薯+豬絞肉+青豆-炒</small>	海芽三柳 <small>海帶芽+時蔬-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐+時蔬+小魚乾</small>	6.4	2.7	2.4	2.3	2.3	81	4
15	二	白飯 <small>白米</small>	筍乾扣肉 <small>豬肉+竹筍+梅干菜-煮</small>	海山醬甜不辣X1 <small>▲甜不辣X1-燒</small>	川耳白花 <small>白花椰+川耳+時蔬-炒</small>	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬+雞骨</small>	6.5	2.5	2.3	2.2	2.2	78	9
16	三	有機白飯 <small>有機米</small>	梅醬燒雞 <small>雞丁+地瓜-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬+柴魚-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	6.3	2.6	2.3	2.6	2.6	81	1
17	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	鵝蛋X1 米糕滷味 <small>▲米血糕+油豆腐+鵝蛋X1-滷</small>	蒜炒有機高麗 <small>有機高麗菜+毛豆+時蔬-炒</small>	地瓜雙圓甜湯 <small>地瓜+芋頭+地瓜圓</small>	6.2	2.7	2.4	2.3	2.3	80	0
18	五	蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵條+豬絞肉+蘑菇+時蔬</small>	★香酥雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	大溪黑干片 <small>豆干-滷</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲+時蔬+蝦米-炒</small>	肉骨茶湯 <small>大白菜+時蔬+豬大骨+肉骨茶包</small>	6.3	2.5	2.3	2.3	2.3	78	5
21	一	什錦豬肉炒飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+花生-滷</small>	鮮菇福州丸X1 <small>◎福州丸X1+時蔬-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+時蔬-炒</small>	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>	6.2	2.5	2.2	2.7	2.7	80	8
22	二	白飯 <small>白米</small>	★鹹酥雞 <small>雞丁-炸</small>	豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	6.3	2.6	2.8	2.8	2.8	8	27
23	三	有機白飯 <small>有機米</small>	回鍋肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	紅麴醬雞肉串X1 <small>雞肉串X1-燒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍+玉米+雞骨</small>	6.7	2.4	2.1	2.1	2.1	8	01
24	四	白飯 <small>白米</small>	筑前煮 <small>雞丁+時蔬-煮</small>	和風肉醬 <small>豆醬+豬絞肉+時蔬-炒</small>	鄉村粉絲 <small>粉絲+時蔬-炒</small>	燒仙草 <small>綠豆+QQ圓+仙草液</small>	6.5	2.6	2.4	2.4	2.4	81	8
25	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+時蔬-煮</small>	蜜汁醬魚排X1 <small>魚排-燒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+時蔬-煮</small>	味噌湯 <small>豆腐+時蔬</small>	6.4	2.5	2.3	2.3	2.3	78	4
28	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	麻油雞 <small>雞丁+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	沙茶海茸 <small>海茸-炒</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜+時蔬+豬大骨</small>	6.6	2.4	2.5	2.3	2.3	80	8
29	二	白飯 <small>白米</small>	◆豆瓣鮮魚排X1 <small>魚排-燒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+時蔬-炒</small>	摩摩喳喳 <small>芋頭+地瓜+西谷米</small>	6.5	2.5	2.3	2.2	2.2	78	9
30	三	嘉義雞滷飯 <small>有機白米+雞肉+豬肉</small>	★炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	照燒油豆腐 <small>油豆腐+時蔬+芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽+雞骨</small>	6.3	2.6	2.3	2.6	2.6	81	1

食材分析(單位:次/月)

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	1	10	10	22	0	2	3	4	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。