



# 統鮮美食 112年1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	備註	全糖	全蛋	全奶	全油	全糖	全蛋	全奶	全油
3	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	貢丸X1拼盤 ◎貢丸+▲米血糕+黑輪+白蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	味噌湯 高麗菜+時蔬	認證蔬菜	6.3	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
4	三	有機白飯 有機白米	檸檬果香雞 雞肉+檸檬汁-燒	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱-炒	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	有機蔬菜	6.3	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
5	四	大麥飯 白米+大麥	甜麵醬燒肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	起司奶香玉米蛋 雞蛋+玉米+起司+毛豆-炒	清炒黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-煮	QQ雙圓 冬瓜奶露 地瓜圓+芋圓+冬瓜糖+奶粉	有機蔬菜	6.2	2.6	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
6	五	蕃茄肉醬 鐵板麵 麵+蕃茄+豬肉	蒲燒魚排X1 魚排-燒	鍋貼X2 ◎鍋貼*2-蒸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	有機蔬菜	6.3	2.4	2.4	2.5	2.7	2.5	2.5	2.5
7	六	白飯 白米	香菇赤肉羹 豬肉+香菇+時蔬-煮	★脆皮雞排X1 雞排-炸	醬炒年糕 大白菜+年糕+時蔬-炒	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜	認證蔬菜	6.4	2.4	2.4	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6
9	一 蔬食	白飯 白米	蠔油豆雞 豆雞-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+雞蛋+洋葱-炒	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+蝦米+豬絞肉-炒	黑糖珍珠 珍珠	認證蔬菜	6.3	2.6	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
10	二	沙茶肉絲炒麵 麵+豬肉絲+時蔬	★炸豬排X1 豬排-炸	炒甜不辣 ▲甜不辣+紅蘿蔔+九層塔-煮	鍋燒白菜 白菜+時蔬-煮	海帶雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	認證蔬菜	6.3	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
11	三	有機白飯 有機白米	紅麴雞 雞肉+杏仁片-燒	照燒肉丸子X1 ◎肉丸子X1+時蔬-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司-烤	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+梅干菜	有機蔬菜	6.3	2.6	2.4	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇醬肉柳 豬肉+時蔬+蘑菇-炒	紅蔥百頁雞 百頁+雞肉+紅蔥頭+時蔬-炒	快炒玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬	有機蔬菜	6.2	2.6	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
13	五	芋香飯 白米+芋頭	酸甜雞米花 雞肉+地瓜-燒	香菇肉燥鵝蛋 油豆腐+豬絞肉+香菇+鵝蛋-煮	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-炒	鼎邊銼 雞胗+時蔬+肉絲	有機蔬菜	6.4	2.5	2.4	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6
16	一	菜脯蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉+菜脯+時蔬	滷豬排X1 豬排X1-滷	小瓜炒蛋 雞蛋+小黃瓜+玉米-炒	花生海結 海帶結+花生-滷	仙草醇奶 西米露 大麥+西谷米+仙草液+奶粉	認證蔬菜	6.2	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
17	二	黃豆飯 白米+黃豆	◆腰果魚塊 魚塊+腰果-燒	泡菜肉片豆腐煲 凍豆腐+泡菜+豬肉+時蔬-煮	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	認證蔬菜	6.3	2.5	2.3	2.4	2.6	2.6	2.6	2.6
18	三	有機白飯 有機白米	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	★海鮮丸X2 ◎海鮮丸*2-炸	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	刈菜排骨湯 刈菜+豬大骨	有機蔬菜	6.5	2.5	2.4	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6

食材分析(單位:次/月)

主菜種類		◆表三章-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	6	4	13	0	4	2	3	3		

\* 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。

## 過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

### Step1. 切記慎選年菜且適量攝取

均衡的攝取六大類食物，東坡肉、香滷豬腳、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。

### Step2. 小心零嘴點心的陷阱

堅果種子類，如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於油脂類的食物。

### Step3. 圍爐火鍋聰明吃

蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

### Step4. 水果蔬菜不可少

過年期間要記得多食用纖維質含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗蔬菜。



### Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動30分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈



黃燈



綠燈

