統鮮 美食１１２年２月菜單 誠正國中

＊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

本店精選原料 原產地 臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	有機	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
13	一	肉鬆飯 白米+肉鬆	栗子燒油豆腐 油豆腐+香菇+栗子+紅蘿蔔-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	百匯高麗 高麗菜+毛豆+香菇-炒	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽		6.3	2.4	2.3	2.7	800
14	二	白飯 白米	乾燒蜜汁排骨 豬肉+洋蔥+芝麻-燒	三色福州丸X1 ◎福州丸+時蔬+雞蛋-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	認證蔬菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
15	三	有機白飯 有機白米	★炸雞翅X1 雞翅-炸	筍香肉片 竹筍+豬肉片+香菇-煮	紅藜三色 豆薯+毛豆+紅蘿蔔+紅藜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
16	四	胚芽飯 白米+胚芽米	港式叉燒肉X4 豬肉條X4-烤	焗烤咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黑金珍珠燒仙草 仙草液+綠豆+粉圓		6.2	2.5	2.6	2.6	804
17	五	白飯 白米	蠔油紅棗雞 雞肉+香菇+紅棗-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+蔥	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803
18	六	DIY拌拌麵 麵條	莎莎醬豚肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+香菜+玉米-炒	和風醬虱目魚排X1 虱目魚排-燒	沙茶干片 豆干片+海根-炒	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.4	2.4	2.3	2.6	803
20	一	地瓜飯 白米+地瓜	酸甜蝦排X1 蝦排+酸甜醬-燒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+蒜-煮	芋香白菜 白菜+芋頭+扁魚+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑		6.3	2.4	2.7	2.6	806
21	二	白飯 白米	黑胡椒燒魚 ◆魚丁+油豆腐+黑胡椒-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	川耳黃瓜 黃瓜+川耳-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+時蔬		6.4	2.4	2.4	2.8	814
22	三	海苔香鬆蛋炒飯 有機米+洋蔥+紋肉+蛋+香鬆	★脆皮雞米花 雞肉-炸	燒賣X2 ◎燒賣X2-蒸	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
23	四	糙米飯 白米+糙米	韓式燒肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	鴿蛋X1 豆干滷味 豆干+鴿蛋+香菇+毛豆-滷	韓拌豆芽 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	椰香芋頭西米露 西谷米+芋頭+地瓜+椰奶	驗證豆漿	6.4	2.6	2.5	2.5	818
24	五	白飯 白米	花瓜雞 雞肉+花瓜+冬瓜-煮	黑輪X1 ▲黑輪X1-煮	高麗小炒 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818

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	2	4	4	10	1	2	1	2	2

※本菜單含甲殼類及其製品、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 ☆

我的營養價值

富含多種營養素，如醣類、膳食纖維、維生素A 、 C以及礦物質鉀、鎂等。
而且不同顏色的地瓜:如紅肉地瓜富含豐富β-胡蘿蔔素、紫地瓜含花青素，都是幫助人體的抗氧化劑喔！

	黃肉地瓜	紅肉地瓜	芋心地瓜	地瓜葉
熱量 (Kcal)	121	114	122	22
醣類 (g)	27.8	25.4	28.5	4.4
蛋白質(g)	1.3	1.8	1.1	3.2
膳食纖維(g)	2.5	2.4	2.8	3.3
β-胡蘿蔔素(ug)	70	6285	0	3523
鉀 (mg)	276	300	272	401
鈣 (mg)	46	25	33	105
葉酸 (ug)	14.6	15.1	17.3	69.9

(每100公克計算)

我的生產地

地瓜產期約為3-9月，近十年來，年產量約有23萬餘公噸，其中主要產地依序為雲林、彰化、台南，其次則為台中、苗栗及新北，東部花蓮及台東縣等地區較少。

營養午餐會供應地瓜薯條！或是加入地瓜塊入菜喔！

資料來源:農業主題館/行政院農委會/衛福部國民健康署食在好健康/食品成分資料庫