

統鮮 美食 112年4月菜單

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 訂製師：吳佳玲(營養字第729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	青 菜	湯品	餐 次	全 價	主 食	主 食	副 食	副 食
6	四	羅勒青醬野菇麵 麵條+時蔬+菇+玉米	蘑菇豬柳 豬肉柳+洋蔥+蘑菇+炒	★◎椒鹽海鮮丸X2 ◎海鮮丸*2-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.5	2.5	818
7	五	白飯 白米	BBQ雞翅X1 雞翅X1-烤	五香肉茸油豆腐 油豆腐+絞肉+煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬+煮	有機蔬菜	西谷米醇奶 西谷米+奶粉	水果	6.4	2.0	2.5	2.5	818
10	一 蔬 食	大麥飯 白米+大麥	蒸蛋 雞蛋-蒸	京醬干丁 豆干+時蔬-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	認證 蔬菜	麵線清湯 麵線+時蔬		6.3	2.4	2.3	2.7	800
11	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+彩椒-燒	白菜排骨羹 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+煮	紅蔥拌豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	認證 蔬菜	裙帶蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.5	815
12	三	有機白飯 有機米	香菇瓜仔肉 豬絞肉+瓜仔+香菇-煮	★虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機 蔬菜	山藥燉湯 馬鈴薯+雞骨+山藥	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
13	四	胚芽飯 白米+胚芽	鹽蔥雞 雞肉+時蔬+紅蘿蔔+蔥-煮	壽喜燒 凍豆腐+豬肉+時蔬-煮	蝦香粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米+煮	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 大白菜+酸菜+豬肉絲		6.2	2.5	2.6	2.6	804
14	五	白飯 白米	卡邦尼燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉煮	◎蝦捲X2 ◎蝦捲X2-烤	滷海帶 海帶+豆干-滷	有機 蔬菜	QQ冬瓜露 QQ圓+冬瓜薄	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803
17	一	義式茄汁肉醬麵 麵條+豬絞肉+時蔬+玉米	★鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	▲奶黃包X1 ▲奶黃包X1-蒸	豆酥四季豆 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	認證 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+豬油排+時蔬		6.3	2.4	2.7	2.6	806
18	二	糙米飯 白米+糙米	里肌豬排X1 豬排X1-滷	蜜糖黃金薯塊 地瓜-燒	蝦仁豆腐羹 豆腐+蝦仁+紅蘿蔔+煮	認證 蔬菜	巧達濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.8	814
19	三	有機白飯 有機米	芝麻照燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒	鮮菇燴筍 竹筍+香菇+毛豆-煮	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+榨菜+豬大骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
20	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	▲米血糕滷味 ▲米血糕+百頁+豆皮+黑輪-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+時蔬+雞骨+薑絲		6.4	2.0	2.5	2.5	818
21	五	白飯 白米	三杯九層塔雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	西魯肉 大白菜+豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米X1-煮	有機 蔬菜	綠豆芋圓 綠豆+芋圓	水果	6.4	2.0	2.5	2.5	818
24	一	鹹豬肉蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬+豬肉	★炸豬排X1 豬排X1-炸	▲醬燒黑輪X1 ▲黑輪X1+洋蔥-燒	清炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-煮	認證 蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.7	2.6	806
25	二	白飯 白米	蒜味花生炒雞 雞肉+時蔬+花生+蒜-炒	茄汁肉柳 豬肉柳+蕃茄+洋蔥-煮	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-煮	認證 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.4	2.4	2.8	814
26	三	有機白飯 有機米	蔥爆豬肉 豬肉+洋蔥+蔥-炒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	海帶三絲 金針菇+海帶+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	芋頭米粉湯 米粉+芋頭+時蔬	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
27	四	大麥飯 白米+大麥	香草翅小腿X2 翅小腿X2-烤	打拋肉 豆干+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.0	2.5	2.5	818
28	五	芝麻飯 白米+芝麻	◆蒲燒魚 魚肉+凍豆腐+時蔬-燒	◎麥克雞塊 ◎麥克雞塊X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	粉圓燒仙草 粉圓+大麥	水果	6.4	2.0	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	◎魚肉類	▲其他	★油炸品	甜湯
2	1	7	8	17	0	3	3	4	4	2	2.5	2.4	2.4

※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 ☆

你知道什麼是有機蔬菜嗎？

什麼是有機蔬菜？

- 有機蔬菜耕作過程不使用農藥及化學肥料，種植有機蔬菜的土壤及用水需要經過一連串的檢驗，確定無重金屬等汙染物質後才能夠栽種，而且農田旁還要種植隔離帶植物，預防附近農田噴灑農藥造成汙染。

