



美食 | 12年6月菜单

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 謹飭師: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	青 菜	湯品	碗 量	大 量	中 量	小 量	加 量	減 量	
1	四	小米飯 白米+小米	★轟炸雞米花X4 雞肉X4-炸	拌飯瓜仔肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+花瓜-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+蒟蒻-煮	有機 蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌	6.5	2.5	2.2	2.4	8 0	3	
2	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	五味醬佐肉片 豬肉片+時蔬-煮	砂鍋什錦煲 大白菜+凍豆腐+時蔬+豆皮-煮	油燜脆筍 竹筍-煮	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	6.3	2.5	2.1	2.5	7 4	
5	一 蔬 食	紅藜飯 白米+紅藜	歐風奶香炒蛋 馬鈴薯+南瓜+洋蔥+雞蛋+毛豆-炒	三杯百頁 百頁+時蔬+九層塔-燒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	6.4	2.4	2.1	2.5	7 3	0	
6	二	五穀飯 白米+五穀米	蜜汁豬扒X1 豬排X1-燒	香蒜玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	認證 蔬菜	~甜~ 波霸醇奶 粉圓+奶奶	6.0	2.8	2.1	2.4	7 91	0	
7	三	有機白飯 有機米	夜市鹹水雞 雞肉+時蔬+檸檬-煮	客家肉絲小炒 豆干+豬肉絲-炒	脆炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.0	2.3	2.5	2.6	7 2	0
8	四	白飯 白米	日式照燒豚肉 豬肉+洋蔥+芝麻-炒	◎特濃咖哩 黃金魚蛋X1 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+魚蛋X1-煮	香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海帶油腐湯 海帶+油豆腐+玉米		6.5	2.8	2.1	2.3	8 21	0
9	五	焗烤西西里 茄汁肉醬麵 麵條+玉米+時蔬+豬絞肉+起司	★香酥魚排X1 魚排X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	韭香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬湯排	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	8 00	0
12	一	芝麻飯 白米+芝麻	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燒	◎麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-燒	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	認證 蔬菜	紫米湯圓 紫米+地瓜+湯圓		6.6	2.7	2.1	2.3	8 21	0
13	二	白飯 白米	香菇燴雞 雞肉+油豆腐+香菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	豆酥高麗 高麗菜+時蔬+豆酥-炒	認證 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+豬湯排		6.4	2.7	2.1	2.4	8 1	0
14	三	有機白飯 有機米	東南亞沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+時蔬-炒	▲海山醬黑輪條 X1 黑輪條X1-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.5	2.8	2.2	2.2	8 9	0
15	四	油蔥肉燥拌麵 麵條+豬絞肉+時蔬	燒烤醬雞翅X1 雞翅X1-烤	★▲炸起司球X2 起司球X2-炸	炒三絲 竹筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		6.2	2.7	2.1	2.3	7 93	0
16	五	小米飯 白米+小米	迷迭香蒜豬肉條 X4 豬肉條X4-燒	羅勒青醬薯塊 馬鈴薯+時蔬+玉米-煮	花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 蕃茄+時蔬+雞骨	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	7 88	0
17	六	白飯 白米	◆蘑菇醬燒魚 魚肉+百頁+豆芽+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-燒	爆炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉-炒	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	7 88	0
19	一	地瓜飯 白米+地瓜	泰式打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+豆干+九層塔-煮	★黃金 海鮮蝦排X1 蝦排X1-炸	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶絲-炒	認證 蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬	驗證 豆漿	6.4	2.3	2.1	2.6	7 90	0
20	二	台式肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+洋蔥+玉米	烤雞排X1 雞排-烤	▲鍋貼X2 鍋貼X2-烤	什錦白菜 白菜+時蔬-煮	認證 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.0	2.5	2.3	2.5	7 78	0
21	三	有機白飯 有機米	蠔油豬柳 豬肉柳+洋蔥-炒	濃湯煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+雞蛋-煮	芝香四季豆 四季豆+芝麻-炒	有機 蔬菜	奇亞籽 冬瓜飲 奇亞籽+冬瓜磚	水果	6.1	2.7	2.0	2.5	7 92	0
26	一	白飯 白米	沙茶雞丁 雞肉+時蔬-燒	▲◎關東煮 米血糕+魚卵捲+黃丸片+甜不辣+白蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	認證 蔬菜	海帶排骨湯 黃豆芽+海帶芽+豬湯排		6.7	2.5	2.0	2.5	8 9	0
27	二	小米飯 白米+小米	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	綜合滷味 油豆腐+豆干+海帶-滷	蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	認證 蔬菜	仙草綠豆QQ 綠豆+QQ圓+仙草液		6.8	2.4	2.0	2.3	8 0	0
28	三	有機白飯 有機米	柴魚年糕雞 雞肉+洋蔥+年糕+柴魚片-煮	三色肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+紅蘿蔔-煮	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	6.6	2.4	2.0	2.6	8 09	0
29	四	和風豬肉炒烏龍 烏龍麵+豬肉+時蔬	嫩煎豬排X1 豬排X1-燒	★黃金薯條X4 地瓜條X4-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌+柴魚片		6.5	2.4	2.5	2.3	8 0	0

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
2	2	10	7	20 0 3 4 5 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 ☆