



# 統鮮美食

113年10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：洪雅瑋(營養字第8422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)2999-881



# 誠正國中

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	全穀類	豆類	蛋類	油脂	熱量
1	二	DIY鐵板麵 雞條	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	蘑菇肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄+紅蘿蔔+蘑菇	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+金針菇-煮	認證蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+枸杞		6.5	2.4	2.5	2.4	806
2	三	有機白飯 有機米	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋葱-炒	滷味 豆干+油豆腐+杏鮑菇-滷	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	西谷米醇奶 西谷米+奶粉	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
3	四	糙米飯 白米+糙米	▲三杯米糕雞 雞肉+米糕+九層塔-煮	茶碗蒸 雞蛋+豬肉-蒸	乾煸四季 四季豆+豆酥-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.3	2.6	796
4	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	鐵路豬排X1 豬排-滷	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+玉米+茼蒿+時蔬-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
7	一蔬食	燕麥飯 白米+燕麥	香菇豆腐煲 時蔬+凍豆腐+豆皮+香菇-煮	海苔香鬆虎皮蛋X1 雞蛋-燒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	認證蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	驗證豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	806
8	二	嘉義雞滷飯 白米+雞肉+豬肉	無錫燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	薄皮翅小腿X2 翅小腿X2-烤	香菇粉絲 時蔬+粉絲-炒	認證蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+香菇		6.5	2.5	2.3	2.2	799
9	三	有機白飯 有機米	照燒雞 雞肉+洋葱+白芝麻-燒	日式豚肉鍋物燒 大白菜+凍豆腐+豬肉+海帶-煮	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799

~ 10/10(四) 國慶佳節放假愉快 ~

11	五	芝麻飯 白米+芝麻	★黃金魚排X1 魚排X1-炸	打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
14	一	小米飯 白米+小米	韓式泡菜豬 豬肉+泡菜+紅蘿蔔-煮	滷四角嫩腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-滷	芝麻條豆 條豆+白芝麻-炒	認證蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+蕃茄+雞骨		6.4	2.7	2.4	2.3	814
15	二	白醬鮮菇義式麵 麵+雞肉+杏鮑菇+玉米	檸香烤雞翅X1 雞翅-烤	★炸薯條X4 薯條*4-炸	豆皮花椰 花椰+豆皮-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.2	799
16	三	有機白飯 有機米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜-煮	◎海鮮捲X2 魚卷X2-烤	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	昆布鮑菇湯 海帶+雞骨+杏鮑菇	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
17	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙茶炒雞 雞肉+洋葱+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	花生海帶 海帶+花生-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+小魚乾		6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	五	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	咖哩洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	豆芽三絲 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	紅棗銀耳露 白木耳+紅棗	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
21	一	大麥飯 白米+大麥	蒲燒鯛魚X1 鯛魚X1-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋葱+香菇-炒	針菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬湯排+玉米		6.2	2.5	2.6	2.7	806
22	二	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	◎麥香雞X1 麥香雞X1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+油片絲		6.3	2.6	2.6	2.8	827
23	三	有機白飯 有機米	蜜汁雞丁 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	沙嗲南洋肉絲 時蔬+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+豬湯排	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
24	四	紫米飯 白米+紫米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	蒜香花椰 花椰+香菇+蒜-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱		6.5	2.6	2.4	2.4	818
25	五	義大利麵 麵	★炸雞排X1 雞排-炸	青醬雞茸 玉米+雞肉+時蔬-煮	豚肉蘿蔔 白蘿蔔+豬肉+玉米-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
28	一	五穀飯 白米+五穀米	焗烤咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	BBQ雞肉串X1 雞肉串X1-燒	花椰百匯 花椰+玉米筍-炒	認證蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	二	蒜香肉茸炒飯 白米+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜	◆豉汁鮮魚 魚肉+豆腐+豆豉-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.5	2.5	2.3	2.2	799
30	三	有機白飯 有機米	肉骨茶燒肉 豬肉+時蔬+枸杞-煮	◎海苔香鬆海鮮丸X2 魷魚丸X2+海苔香鬆-燒	玉米三色 玉米+豆薯+毛豆-炒	有機蔬菜	蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
31	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓+綠豆+黑糖		6.2	2.5	2.3	2.6	796

食材分析(單位:次/月)

※本菜單含甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、奶類及其製品、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 ★

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
豆蛋製品	魚/海鮮	豬肉	雞肉	生鮮
2	3	10	8	22
				調理
				◎魚肉類
				▲其他
				★油炸品
				5
				5



♥寫字、閱讀的姿勢要正確，並有充足的光線。♥護眼小叮嚀：平常用眼30分鐘，休息10分鐘！  
♥護眼的食物有黃橘色、紅色、藍紫色及深綠色食材，如胡蘿蔔、蕃茄、玉米、葡萄、茄子、菠菜、糙米、雞蛋！