

78 統鮮美食 114年5月菜單



崇林國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳之庭(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	附餐	豆漿	雞蛋	蔬菜	熱量
1	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	鵪鶉蛋滷味 嫩油豆腐+鵪鶉蛋X1+海帶絲-油	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱	有機蔬菜	6.4	2.4	2.5	803
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+小黃瓜+腰果-炒	蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜-炒	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜	青菜	6.4	2.5	2.4	813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋豆干 大漢豆干+鮑菇-燒	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司絲-炒	清炒粉絲 高麗菜+粉條+紅蘿蔔+木耳-炒	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米+香菇	青菜	6.4	2.5	2.4	813
6	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蒜+蔥-燒	麻油米血糕 米血糕+香菇絲+枸杞+麻油-煮	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	青菜	6.3	2.6	2.5	816
<p>九年級包粽餐</p> <p>元氣肉粽+高昇豬排+鮮肉包+好彩頭蘿蔔糕+青菜+柴魚豆腐湯</p>											
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良 烤翅小腿X1 翅小腿X2-烤	炸薯條X4 薯條X4-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	巧達濃湯 洋葱+雞蛋+紅蘿蔔	青菜	6.5	2.5	2.4	815
8	四	白飯 白米	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	鹹水雞 凍豆腐+雞肉+玉米+小黃瓜+川耳-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+南瓜+木耳	有機蔬菜	6.4	2.6	2.6	816
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	豆豉鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔥-煮	客家小炒 豆子+豬肉絲+芹菜-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇	青菜	6.3	2.6	2.3	806
12	一	小米飯 白米+小米	紅燒豆包 豆包+彩椒-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	木耳時瓜 時瓜+木耳+鮑菇-炒	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	青菜	6.2	2.5	2.5	801
13	二	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	塔香肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	青菜	6.3	2.5	2.5	808
14	三	台式肉絲 炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	炸日式豬排X1 豬排-炸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	筍香三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨	青菜	6.3	2.5	2.6	815
15	四	白飯 白米	烤檸檬雞翅X1 雞翅X1-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大傘	有機蔬菜	6.4	2.4	2.4	801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-油	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海苔+味噌	青菜	6.3	2.5	2.5	808
19	一	白飯 白米	茶葉蛋X1 雞蛋X1-油	泡菜什錦煮 自製泡菜+凍豆腐+豆腐+紅蘿蔔-煮	麻香三絲 黃豆芽+海苔+紅蘿蔔+麻油-拌	竹筍湯 竹筍+香菇	青菜	6.3	2.4	2.6	801
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋葱+金針菇-燒	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	昆布雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔	青菜	6.4	2.5	2.4	808
21	三	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋葱+玉米	唐揚 雞米花 雞肉X3-炸	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	青菜	6.5	2.5	2.4	815
22	四	白飯 白米	叉燒肉 豬肉切條X4-烤	海結豆干 豆干+海結-油	香草薯塊 馬鈴薯+南瓜+香草-煮	味噌蛋花湯 雞蛋+洋葱+金針菇	有機蔬菜	6.4	2.4	2.5	803
23	五	紅藜飯 白米+紅藜	醬燒虱目魚排X1 虱目魚排X1-燒	*宮保雞丁 雞肉+蒜+蒜+花生-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇	青菜	6.3	2.5	2.5	808
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘿蔔燻蛋 白蘿蔔+紅蘿蔔+燻蛋X2-煮	三杯烤麩 烤麩+九層塔+蒜-煮	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	有機蔬菜	6.4	2.5	2.5	815
27	二	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉+洋葱+蕃茄-燒	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+蒜絲-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉條+木耳-炒	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨	青菜	6.3	2.5	2.6	806
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+洋葱+高麗菜	鐵路豬排X1 豬排X1-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	青菜	6.3	2.6	2.5	811
29	四	白飯 白米	蒲燒嫩雞 雞肉+杏鮑菇+洋葱+白芝麻-炒	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	有機蔬菜	6.2	2.6	2.6	811

本菜單含有甲類及其製品、芒果及其製品、含鉅質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適宜過敏體質者食用 *表含花生

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收