

78 統鮮美食 114年6月菜單

本餐廳
原產地 臺灣

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：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	附餐	全餐 總價	雞肉 總價	蔬菜 總價	水果 總價	點心 總價
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	沙茶豆干 豆干+彩椒+沙	海苔虎皮蛋X1 雞蛋+海苔粉+炸	咖哩洋芋 洋芋+蒜+洋蔥+紅蘿蔔+煮	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+紫菜片		6.4	2.7	2.4	2.4	819
3	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔+炒	粟米滑蛋肉茸 玉米+雞蛋+豬絞肉+毛豆+炒	蝦香粉絲 洋蔥+粉絲+木耳+蝦米+炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蘑菇	黑胡椒豬排X1 豬排X1+油	薯條X4 薯條X4+烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.6	811
5	四	白飯 白米	酸甜果香 骰子雞 雞肉X3+百香果+燒	肉燥嫩腐 嫩豆腐+豬肉+洋蔥+香菇+煮	韭菜銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜+炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		6.2	2.7	2.4	2.5	809
6	五	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥+油	蒸蛋 雞蛋+蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	小米飯 白米+小米	薑汁燒豆腐 豆腐+豆腐+金針菇+香菇+煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+炒	脆炒四季 四季豆+木耳+炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		6.2	2.5	2.6	2.7	808
10	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蜂蜜+煮	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+豆酥+蒜+蔥+炒	碧綠花椰 花椰菜+香菇+炒	青菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.6	2.8	827
11	三	青醬雞肉 義式麵 麵+雞肉+青醬	炸香雞排X1 雞排X1+炸	燒賣X2 豬肉燒賣X2+蒸	蝦皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮+炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.6	810
12	四	白飯 白米	椒鹽肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+胡椒鹽+炒	春川起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+紅蘿蔔+起司+煮	*花生海結 海帶結+花生+油	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		6.5	2.6	2.5	2.4	821
13	五	五穀飯 白米+五穀米	香草蘑菇雞 雞肉+洋蔥+蘑菇+彩椒+煮	貢丸烏龍滷味 貢丸X1+豆干+油豆腐+油	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+香菇+炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+杏鮑菇		6.6	2.4	2.5	2.4	813
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋鷄蛋 鷄蛋X2+洋蔥+薯條+九層塔+煮	五香豆包 豆包+香菇+炸	高麗粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+炒	青菜	三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.3	2.6	817
17	二	白飯 白米	紐澳良 烤雞翅X1 三節雞翅X1+烤	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜+蔥+炒	金瓜白菜 大白菜+南瓜+香菇+炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.5	813
18	三	香鬆野菜 雞肉炊飯 白米+雞肉+香菇+毛豆+紫菜	鐵路豬排X1 豬排X1+油	蝦捲X2 蝦捲X2+炸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳+炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+紫菜片		6.2	2.7	2.3	2.6	811
19	四	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉+冬瓜+花瓜+炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥+炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+芹菜+炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	豉汁鮮魚 生鮮魚干+豆腐+豆豉+煮	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+青豆+腰果+炒	紅蔥芽菜 黃豆芽+紅蔥頭+炒	青菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		6.4	2.6	2.5	2.6	823
23	一	白飯 白米	塔香烤麩 烤雞+時蔬+九層塔+煮	咖哩歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+煮	薑絲海根 海帶根+薑絲+煮	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+紅蘿蔔	補助豆漿	6.5	2.5	2.3	2.5	813
24	二	小米飯 白米+小米	醍醐滷肉 豬肉塊+冬瓜+香菇+油	蒜香甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+炒	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米+炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+煮		6.5	2.5	2.5	2.4	813
25	三	台式肉絲 炒米粉 米粉+豬肉+高麗菜+香菇	鹹酥雞X3 雞肉X3+炸	鍋貼X2 豬肉鍋貼X2+蒸	熱炒筍片 竹筍+香菇+蔥+炒	青菜	大滷湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816
26	四	白飯 白米	黃金泡菜燒肉 豬肉+自製黃金泡菜+蔥+炒	蒜蓉醬佐 四方腐X1 四方腐X1+蒜蓉醬+煮	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯+炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇		6.3	2.5	2.6	2.6	811
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	菲力雞排X1 雞排+油	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥+炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米+煮	青菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818

本菜單含有甲殼類、芒果、含黏質之穀物、大豆、花生、堅果類、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、奶類及其製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。