

# 78 統鮮美食 | 15年05月菜單

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)29



# 崇林國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用輻射污染食品

營養師：湯家祺(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	糖	油	熱	
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+洋葱+金針菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5	二	白飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	針菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.4	2.5	806
6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-燒	腰果三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+黃豆芽		6.4	2.7	2.4	2.3	814
7	四	白飯 白米	釜山 蜂蜜脆皮雞X4 雞肉X4+洋葱+白芝麻-燒	韓式泡菜年糕 自製泡菜+年糕+時蔬-炒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	粉紅醬雞肉 螺旋麵 麵+雞肉+玉米+時蔬	鐵路豬排X1 豬排X1-油	薯球X4 薯球X4-炸	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	一	白飯 白米	五香雞翅X1 三節翅X1-油	西魯肉 大白菜+豬肉絲+時蔬+雞蛋-煮	小桐花海根 海帶根+蒟蒻小桐花-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	二	地瓜飯 白米+地瓜	塔香豚肉 豬肉+杏鮑菇+九層塔-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋葱+彩椒-燒	沙茶燴三鮮 竹筍+豬肉+杏鮑菇+魷魚+豆皮+時蔬-燴	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	四	芝麻飯 白米+芝麻	爆炒肉柳 豬肉+洋葱+蔥-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		6.5	2.5	2.3	2.4	805
15	五	和風豚肉 炊飯 白米+高麗菜+豬肉絲+時蔬+柴魚片	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	蔥爆豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		6.3	2.4	2.3	2.5	805
18	一	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉+竹筍+豬腳丁-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	芝香條豆 綠豆+白芝麻-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	二	小米飯 白米+小米	黃金魚排X1 虱目魚排X1-炸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋葱-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+豬大骨+海帶芽		6.4	2.5	2.3	2.5	803
20	三	白飯 白米	義式蕃茄慢燉豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-燉	醬燒油豆腐 油豆腐-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+木耳		6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	四	玉米飯 白米+玉米	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+洋葱+蔥-煮	泡菜肉絲香干 自製泡菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	有機蔬菜	韓味大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	五	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+時蔬	椒鹽肉柳 肉柳+洋葱-炒	奶香可樂餅X2 可樂餅X2-烤	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇		6.4	2.5	2.4	2.4	804
25	一	白飯 白米	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	香蔥肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片	補助豆漿	6.3	2.5	2.3	2.6	803
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米	泰味冬蔭功 鮮魚 生鮮魚丁+高麗菜+洋葱+椰菜粉-煮	照燒雞肉丸 豆干+雞肉丸X1+時蔬-燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄		6.3	2.6	2.3	2.4	807
27	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芹香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+馬鈴薯		6.4	2.5	2.3	2.4	806
28	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒲燒甜不辣X3 甜不辣X3+白芝麻-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+油豆腐		6.5	2.4	2.3	2.3	808
29	五	古早味肉燥 炒飯 白米+豬絞肉+時蔬	黑胡椒雞排X1 雞排X1-燒	蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、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、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大◆