

7統鮮美食 | 15年8-9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: 陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	番茄肉醬豆腐 豆腐+番茄+豬絞肉+洋葱-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.7	815
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.4	2.7	810
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	金粒四季 四季豆+玉米-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.2	2.5	2.6	2.8	813
3	四	白飯 白米	義式奶香白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋葱菜-煮	紅燒嫩豆腐 油豆腐+香菇-油	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		6.4	2.4	2.4	2.7	810
4	五	拿波里肉醬螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+番茄+蘑菇	烤雞排X1 雞排X1-烤	薯條X4 薯條X4-炸	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8	820
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉	濃湯雞粒豆腐 豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.4	2.7	818
8	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.5	811
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米		6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋葱		6.2	2.5	2.5	2.7	806
11	五	什錦蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	黑胡椒豬排X1 豬排X1-油	燒賣X2 燒賣X2-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		6.4	2.6	2.4	2.6	820
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	炸鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.8	811
15	二	白飯 白米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-煮	招牌香滷四方腐X1 四角油豆腐X1+香菇-燉	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋葱-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨		6.1	2.5	2.5	2.8	803
17	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.6	808
18	五	粉紅醬雞茸義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+木薯粒	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	黃金薯球X3 薯球X3-烤	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬蹄塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	檸香雞柳條X2 雞柳條X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇	補助豆漿	6.3	2.6	2.6	2.5	814
22	二	日式豚肉烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+紫魚	炸香雞排X1 雞排-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	蛋香豆薯 豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	三	白飯 白米	醬鳳梨魚排X1 生鮮魚排X1-蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	履歷蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	四	糙米飯 白米+糙米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+魚露-煮	燴三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	小米飯 白米+小米	蒜泥白肉 豬肉+洋葱+小黃瓜-燴	滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	三	白飯 白米	滷雞翅X1 三節雞翅X1-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.3	2.5	2.8	2.4	807

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、不適含其過敏體質者食用

♥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