



統鮮美食

115年8-9月菜單



本店豬原料  
原產地 臺灣

南勢國中

\*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                     | 青菜   | 湯品                  | 附餐   | 全穀雜糧 | 豆腐魚肉 | 蔬菜  | 油類  | 熱量  |
|----|----|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------|---------------------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 31 | 一  | 小米飯<br>白米+小米                   | 三杯雞<br>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮            | 關東煮<br>白蘿蔔+米血糕+甜不辣+竹輪+玉米-煮    | 清炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒       | 青菜   | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽     |      | 6.3  | 2.6  | 2.3 | 2.7 | 815 |
| 1  | 二  | 白飯<br>白米                       | 香濃咖哩豬<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮       | 甜蔥炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒           | 雙色花椰<br>綠花椰+白花椰+香菇-炒    | 青菜   | 酸辣清湯<br>豆腐+金針菇+木耳   |      | 6.3  | 2.5  | 2.4 | 2.7 | 810 |
| 2  | 三  | 紫米飯<br>白米+紫米                   | 蔥油雞<br>雞肉+紅蘿蔔+川茸+蔥-煮           | 豬肉壽喜燒<br>大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮   | 金粒四季<br>四季豆+玉米-炒        | 青菜   | 竹筍排骨湯<br>竹筍+豬大骨     |      | 6.2  | 2.5  | 2.6 | 2.8 | 813 |
| 3  | 四  | 白飯<br>白米                       | 義式奶香<br>白醬豬<br>豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮 | 紅燒嫩油腐<br>油豆腐+香菇-油             | 玉筍時瓜<br>時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮    | 有機蔬菜 | 鮮蔬雞湯<br>大白菜+雞骨+豆皮   |      | 6.4  | 2.4  | 2.4 | 2.7 | 810 |
| 4  | 五  | 拿波里肉醬<br>螺旋麵<br>麵+玉米+豬絞肉+蕃茄+蘑菇 | 烤雞排X1<br>雞排X1-烤                | 薯條X4<br>薯條X4-炸                | 脆拌黃芽<br>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒   | 青菜   | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔  |      | 6.3  | 2.5  | 2.6 | 2.8 | 820 |
| 7  | 一  | 五穀飯<br>白米+五穀米                  | 蘿蔔燒肉<br>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉         | 濃湯雞粒豆腐<br>豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮       | 螞蟻上樹<br>高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒 | 青菜   | 高山金針湯<br>金針花+雞骨+香菇  |      | 6.3  | 2.6  | 2.4 | 2.7 | 818 |
| 8  | 二  | 白飯<br>白米                       | 菲力雞排X1<br>雞排X1-燒               | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒            | 肉絲竹筍<br>竹筍+豬肉絲+蔥-炒      | 青菜   | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+芹菜 |      | 6.4  | 2.5  | 2.5 | 2.5 | 811 |
| 9  | 三  | 大麥飯<br>白米+大麥                   | 韓國泡菜燒肉<br>豬肉片+自製泡菜+蔥-煮         | 麥克雞塊X2<br>麥克雞塊X2-炸            | 碧綠花椰<br>綠花椰+紅蘿蔔-炒       | 青菜   | 蕃茄雞湯<br>蕃茄+雞骨+玉米    |      | 6.3  | 2.6  | 2.5 | 2.6 | 816 |
| 10 | 四  | 白飯<br>白米                       | 鹹水雞<br>雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮            | 拌飯肉燥<br>豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮        | 熱炒甘藍<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒    | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+金針菇+洋蔥    |      | 6.2  | 2.5  | 2.5 | 2.7 | 806 |
| 11 | 五  | 什錦<br>蛋炒飯<br>白米+玉米+雞蛋+毛豆       | 黑胡椒豬排X1<br>豬排X1-油              | 燒賣X2<br>燒賣X2-蒸                | 金菇鮮瓜<br>鮮瓜+金針菇-煮        | 青菜   | 薑絲海芽湯<br>雞蛋+海帶芽+薑絲  |      | 6.4  | 2.6  | 2.4 | 2.6 | 820 |
| 14 | 一  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                   | 炸鹹酥雞X4<br>雞肉X4-炸               | 西魯肉<br>大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮    | 鮮蔬百匯<br>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒   | 青菜   | 金針排骨湯<br>金針花+豬大骨    |      | 6.1  | 2.6  | 2.5 | 2.8 | 811 |
| 15 | 二  | 白飯<br>白米                       | 義式咖哩豬<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮        | 起司燒X1<br>愛心起司燒X1+白蘿蔔+竹輪+魚卵捲-煮 | 翡翠三絲<br>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒   | 青菜   | 蛋花湯<br>高麗菜+雞蛋+味噌    |      | 6.3  | 2.6  | 2.4 | 2.5 | 809 |
| 16 | 三  | 小米飯<br>白米+小米                   | 法式香草雞<br>雞肉+玉米筍+洋蔥-煮           | 腰果玉米肉茸<br>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮     | 彩椒四季<br>四季豆+彩椒-炒        | 青菜   | 筍絲排骨湯<br>筍絲+豬大骨     |      | 6.1  | 2.5  | 2.5 | 2.8 | 803 |
| 17 | 四  | 白飯<br>白米                       | 蒲燒魚排X1<br>魚排X1-蒸               | 洋芋歐姆蛋<br>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒         | 韭香銀芽<br>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒    | 有機蔬菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜+雞骨+薑絲    |      | 6.4  | 2.4  | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 18 | 五  | 粉紅醬雞茸<br>義式麵<br>麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇   | 檸檬烤雞翅X1<br>雞翅X1-烤              | 黃金薯球X3<br>薯球X3-烤              | 香菇高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒    | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔   |      | 6.3  | 2.5  | 2.6 | 2.6 | 811 |
| 21 | 一  | 芝麻飯<br>白米+黑芝麻                  | 香滷豬腳<br>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油         | 檸香雞柳條X2<br>雞柳條X2-烤            | 白菜滷<br>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮     | 青菜   | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔+雞骨+香菇   |      | 6.3  | 2.6  | 2.6 | 2.5 | 814 |
| 22 | 二  | 日式豚肉<br>烏龍麵<br>烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚   | 炸<br>香雞排X1<br>雞排-炸             | 蒸餃X2<br>蒸餃X2-蒸                | 蛋香豆薯<br>豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒  | 青菜   | 玉米排骨湯<br>玉米+豬大骨+蕃茄  |      | 6.4  | 2.6  | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 23 | 三  | 白飯<br>白米                       | 醬鳳梨魚排X1<br>魚排X1-蒸              | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒           | 和風海帶<br>海帶根+白芝麻-炒       | 青菜   | 黃芽雞湯<br>黃豆芽+雞骨      |      | 6.3  | 2.5  | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 24 | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米                   | 咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+魚露-煮      | 燴三鮮<br>竹筍+豬肉片+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴    | 快炒綠花<br>綠花椰+紅蘿蔔-炒       | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌  | 補助豆漿 | 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<br>白米+小米                   | 蒜泥白肉<br>豬肉+洋蔥+小黃瓜-燒            | 滷味拼盤<br>豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮       | 鐵板芽菜<br>綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒     | 青菜   | 洋芋蛋花湯<br>馬鈴薯+雞蛋+南瓜  |      | 6.4  | 2.5  | 2.6 | 2.4 | 809 |
| 30 | 三  | 白飯<br>白米                       | 滷雞翅X1<br>三節雞翅X1-油              | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                    | 塔香粉絲<br>高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒 | 青菜   | 冬瓜排骨湯<br>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、不適合其過敏體質者食用\*

♥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