



統鮮美食114年12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)2999



南勢國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用劇烈污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家駿(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	全日 供應	玉米 專用	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	白飯 白米	香菇燜雞 雞肉+香菇-煮	西魯肉 大白菜+金針菇+豬肉+時蔬+雞蛋-煮	五香豆干 豆干-燒	履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+時蔬		6.6	2.4	2.5	2.3	808
2	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		6.5	2.4	2.5	2.4	806
3	三	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
4	四	地瓜飯 白米+地瓜	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+香菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
5	五	肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬肉+時蔬	烤雞排X1 雞排X1-烤	薯條X4 薯條X4-炸	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.4	2.5	2.6	801
8	一	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	雙薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+洋香菜-炒	薑絲海帶 海帶唇+薑絲-炒	履歷 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥		6.4	2.7	2.4	2.3	814
9	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥+彩椒+義式香料-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	三	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+香菇-煮	唐揚炸雞X3 雞肉X3-炸	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	四	五穀飯 白米+五穀米	奶油咖哩雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+卡菲醬-炒	貢丸X1關東煮 貢丸X1+甜不辣+時蔬+油豆腐-煮	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	五	豚肉炊飯 白米+時蔬+豬肉+柴魚片	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛X1-蒸	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	高麗三絲湯 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+雞骨		6.3	2.5	2.5	2.5	804
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	黑醋野菜 雞塊X3 雞肉X3+洋蔥+彩椒-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮	筑前煮 玉米+白蘿蔔+川耳-煮	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.2	2.5	2.6	2.7	808
16	二	白飯 白米	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	年糕炒雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	泡菜炒豆干 自製泡菜+豆干+豬肉-炒	芽菜總匯 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.5	805
18	四	白飯 白米	打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒	米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	五	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵條+時蔬+豬絞肉+蘑菇	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	薯球X4 薯球X4-炸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		6.4	2.5	2.2	2.5	803
22	一	白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉+綠豆芽+洋蔥+蔥-炒	滷蛋X1 雞蛋X1+時蔬-滷	毛豆三色 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	冬至湯圓 湯圓+高麗菜+豆皮+香菇	補助 豆	6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	二	大麥飯 白米+大麥	BBQ烤雞排X1 雞排X1-烤	蘿蔔肉羹 白蘿蔔+肉羹+芹菜-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蕃茄排骨湯 蕃茄+豬大骨+海帶		6.5	2.5	2.3	2.5	813
24	三	小米飯 白米+小米	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+時蔬+栗子-煮	蒜蓉醬 煨四角腐X1 四角油豆腐X1-蒸	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-炒	履歷 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.4	2.5	2.4	2.4	804
26	五	白醬雞肉麵 麵條+玉米+雞肉+時蔬	炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	夯烤番薯X1 地瓜X1-烤	玉米高麗 高麗菜+玉米-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇		6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風 馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-燉	照燒雞肉丸 雞肉丸X2+油豆腐+時蔬-燒	泡菜 炒年糕 自製泡菜+年糕+時蔬-炒	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	二	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅X1-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
31	三	芝麻飯 白米+芝麻	沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+沙嗲醬+咖哩-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	三杯海茸 海茸+九層塔-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇+豆皮		6.6	2.4	2.4	2.5	815

本菜單含有甲殼類及其製品、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，那要多吃多少呢？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呢◆

統鮮美食 | 14年 | 2月素菜單 | 南勢國中

地址：新北板橋區中興北路136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811
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：洪雅琪(營養字第4422號)陳芝庭(營養字第6651號)陳坤宜(營養字第012348號)潘家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖註	全糖 甜味	水果 茶內	蔬菜	油 脂	熱量
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干燒素肉 素肉塊+竹筍+梅干菜-煮	紅蘿蔔腐皮絲 豆包絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇		6.5	2.6	2.5	2.3	816
2	二	燕麥飯 白米+燕麥	滷味 豆干+紅蘿蔔+玉米筍-滷	赤麴烤麩 烤麩+香菇+毛豆-燒	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	日式味噌湯 板豆腐+海帶芽		6.7	2.4	2.3	2.1	801
3	三	紫米飯 白米+紫米	豆豉豆腐 豆腐+香菇+玉米+豆豉+青豆-煮	素蠔油炒三絲 素肉絲+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	素蟹黃白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	金針花湯 金針花+金針菇		6.2	2.5	2.4	2.6	799
4	四	南瓜 炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+芹菜	麻油素獅子頭 素獅子頭X1+杏鮑菇+香菇-燒	彩蔬干片 豆干+彩椒+青椒-炒	紅藜麥洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆+紅藜麥-煮	有機 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.2	2.5	2.5	2.6	801
5	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙嗲豆腸 豆腸+彩椒-炒	蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇+毛豆-蒸	韓式拌三絲 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽+小黃瓜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥		6.3	2.6	2.5	2.4	807
8	一	白飯 白米	蘑菇醬素雞 素雞+馬鈴薯+蘑菇-煮	紅燒豆包 豆包X1+白芝麻-燒	蘿蔔佃煮 玉米+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.6	2.4	2.3	814
9	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	濃湯豆腐 豆腐+玉米+南瓜+毛豆-煮	鐵板麵腸 麵腸+彩椒-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.4	2.4	811
10	三	茄汁炒飯 白米+玉米+杏鮑菇+紅蘿蔔+ 毛豆+鳳梨	大溪豆干 大溪豆干-燒	百頁花椰 百頁+花椰菜+玉米筍-炒	翡翠三絲 海帶絲+紅蘿蔔+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+南瓜+蘑菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
11	四	五穀飯 白米+五穀米	素燒嫩油腐 嫩油腐+香菇+黃豆-燒	★炸素排 素排X1-炸	快炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
12	五	小米飯 白米+小米	塔香素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-炒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-燒	麻油素腰花 高麗菜+素腰花+枸杞-炒	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇		6.5	2.5	2.4	2.4	811
15	一	白飯 白米	腰果小方干 豆干+腰果-燒	素西滷肉 大白菜+素肉片+香菇+香菜-煮	香椿粉絲 綠色蔬菜+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	脆筍湯 竹筍+豆皮		6.5	2.6	2.4	2.4	818
16	二	青醬鮮菇 捲捲麵 麵+玉米+杏鮑菇+蘑菇+自製 青醬	★椒鹽素雞排 素雞排X1+薯條X3-炸	香干小炒 豆干+彩椒+芹菜-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	西式濃湯 南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.3	802
17	三	燕麥飯 白米+燕麥	麴醬燒豆腸 豆腸+青豆-燒	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	蜜蕃薯 地瓜+白芝麻+黑芝麻-燒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
18	四	紫米飯 白米+紫米	紅咖哩豆皮 豆皮+馬鈴薯+蕃茄-煮	小瓜烤麩 烤麩+小黃瓜-燒	香燒津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.4	2.5	2.5	803
19	五	地瓜飯 白米+地瓜	酸菜燒凍腐 凍豆腐+酸菜+金針菇+木耳-燒	素蠔油豆雞 素雞丁+香菜-滷	烤蔬菜 綠花椰+玉米筍+彩椒-烤	履歷 蔬菜	冬至鹹湯圓 紅白湯圓+高麗菜+香菇+油片絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
22	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	香燒四方腐 四方腐X1+白芝麻-滷	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	海帶湯 海帶+白蘿蔔	補 助 豆 漿	6.5	2.4	2.5	2.4	806
23	二	大麥飯 白米+大麥	咖哩三寶 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-煮	芝麻綠蔬 綠色蔬菜+白芝麻-炒	履歷 蔬菜	三絲湯 金針花+黃豆芽+木耳		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	三	小米飯 白米+小米	★素白帶魚 白帶魚X1-炸	泡菜豆腐 豆腐+自製泡菜+豆皮-炒	木耳燒瓜 時瓜+木耳+紅蘿蔔-燒	履歷 蔬菜	枸杞山藥湯 山藥+馬鈴薯+大麥+枸杞		6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	五	香菇 栗子炊飯 白米+紅藜麥+香菇+栗子	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	素燒豆干 豆干+紅蘿蔔+玉米筍-燒	香鬆地瓜鮑菇 地瓜+杏鮑菇+海苔香鬆-炒	履歷 蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄		6.5	2.6	2.5	2.3	816
29	一	玉米飯 白米+玉米	素麻油雞 素雞丁+紫米糕+冬瓜+枸杞-煮	薑燒蘭花干 蘭花干+薑絲-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+金針菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
30	二	糙米飯 白米+糙米	素燥豆腐 板豆腐+麵輪+香菇-燒	蜜汁豆包 豆包X1+青豆-燒	腰果三色 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+腰果-炒	履歷 蔬菜	高麗蕃茄湯 高麗菜+金針菇+蕃茄		6.4	2.5	2.5	2.3	802
31	三	芝麻飯 白米+芝麻	茄汁素肉丸 素肉丸X2+馬鈴薯+蕃茄+毛豆-煮	素炒三絲 豆干+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒	香菇綠蔬 綠色蔬菜+香菇-炒	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+油片絲		5.5	2.5	2.3	2.4	738

本菜單含有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，不適含其過敏體質者食用

◆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喔◆