



統鮮美食 | 14年10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)2999-8811



南勢國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用農藥污染食品

營養師：陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	塊狀	全蛋	蛋黃	蛋清	蔬菜	油脂	熱量
1	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	中秋烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柚香溫沙拉 馬鈴薯+時蔬+柚子醬-煮	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+時蔬+蘑菇		6.6	2.4	2.5	2.3		808
2	四	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1-烤	油豆腐佃煮 油豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+豆皮		6.5	2.4	2.5	2.4		806
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	紐澳良豬肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳白菜 大白菜+時蔬+木耳-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海苔+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5		808
6	一	～中秋節放假一天～												
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	奶香蘑菇雞 雞肉+時蔬+蘑菇-燉	蔥爆豆干 豆干+時蔬-炒	翠炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+玉米粒		6.3	2.4	2.5	2.6		801
8	三	什錦蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬-炒	鐵路豬排X1 豬排-油	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.4	2.7	2.4	2.3		814
9	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-炒	貢丸滷味拼盤 貢丸X1+油豆腐+時蔬+海帶-滷	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4		808
10	五	～雙十節放假一天～												
13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	壽喜燒肉 豬肉+時蔬-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+時蔬-炒	清炒時瓜 鮮瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+油片絲		6.2	2.7	2.4	2.3		800
14	二	小米飯 白米+小米	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	濃湯煨豆腐 板豆腐+馬鈴薯+時蔬-煮	金菇三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨		6.3	2.5	2.5	2.5		804
15	三	台式醃醬麵 麵條+豆干+豬絞肉+時蔬	爆炒鹹豬肉 豬肉+時蔬-炒	麥香雞X1 麥香雞堡X1-烤	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬		6.2	2.5	2.6	2.7		808
16	四	大麥飯 白米+大麥	春川起司年糕雞 雞肉+年糕+起司-炒	韓式泡菜黃金魚蛋 大白菜+凍豆腐+豆皮+時蔬+黃金魚蛋	韓式粉絲 洋蔥+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4		808
17	五	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蜜糖豆干 豆干+白芝麻-燒	履歷蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+時蔬		6.5	2.4	2.3	2.5		805
20	一	玉米飯 白米+玉米	烤雞排X1 雞排X1-烤	西魯肉 大白菜+豬肉+時蔬-炒	毛豆脆薯 馬鈴薯+毛豆-炒	履歷蔬菜	味噌豚骨湯 時蔬+豬大骨+凍豆腐		6.5	2.6	2.4	2.4		818
21	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+時蔬-煮	雞肉筑前煮 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+時蔬		6.4	2.5	2.2	2.5		803
22	三	義式起司奶醬海陸義大利麵 麵條+雞肉+蝦仁+時蔬+卡卡尼醬	滷雞翅X1 三節雞翅X1-滷	炸薯條X4 薯條X4-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋		6.6	2.4	2.5	2.3		808
23	四	燕麥飯 白米+燕麥	可樂滷肉 豬肉塊+豆干+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	麻香豆芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬+麻油-	有機蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.5		813
24	五	～光復節放假一天～												
27	一	白飯 白米	蘿勒青醬雞 雞肉+洋蔥+時蔬-煮	蒜香甜不辣 甜不辣X3+時蔬-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+時蔬-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.3	2.5	2.3	2.6		803
28	二	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩肉片 豬肉片+馬鈴薯-炒	香滷四方腐X1 四方腐X1-滷	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.3	2.6		803
29	三	照燒醬豬肉炒飯 白米+豬絞肉+高麗菜+時蔬	炸雞排X1 雞排X1-炸	燒賣X2 燒賣X2-蒸	干丁小炒 海帶根+豆干+豆豉-炒	履歷蔬菜	鮮菇排骨湯 金針菇+豬大骨+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4		808
30	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥	輔助豆漿	6.3	2.6	2.3	2.6		811
31	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	冬瓜燒魚 生鮮魚丁+冬瓜-煮	三色玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬		6.3	2.6	2.5	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

◆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◆