



# 統鮮美食



本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。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 本校未使用輻射污染食品

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

| 日期 | 星期 | 主食                           | 主菜                   | 副菜1                         | 副菜2                   | 蔬菜       | 湯品                      | 備註       | 全日<br>供應 | 營養<br>成分 | 糖<br>分 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|----|----|------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|
| 1  | 一  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                 | 咖哩豬<br>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮  | 客家小炒<br>豆干+豬肉絲+魷魚絲+時蔬-炒     | 翠炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>海帶芽+雞蛋+味噌      |          | 6.4      | 2.7      | 2.4    | 2.3    | 814    |
| 2  | 二  | 白飯<br>白米                     | 蜜糖雞米花×4<br>雞肉×4-烤    | 起司奶香歐姆蛋<br>雞蛋+玉米+時蔬+奶粉+起司-炒 | 螞蟻上樹<br>洋葱+冬粉+豬肉+時蔬-炒 | 履歷<br>蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+乾蘿蔔    |          | 6.5      | 2.5      | 2.3    | 2.4    | 808    |
| 3  | 三  | 蕃茄肉醬<br>義大利麵<br>雞條+豬絞肉+玉米+時蔬 | 鐵路豬排×1<br>豬排×1-滷     | ★炸薯球×4<br>薯球×4-炸            | 雙色花椰<br>綠花椰+白花椰+時蔬-炒  | 履歷<br>蔬菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+乾蘿蔔      |          | 6.3      | 2.6      | 2.3    | 2.6    | 811    |
| 4  | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米                 | 鐵板雞丁<br>雞肉+時蔬-炒      | 貢丸×1 筑前煮<br>香丸×1+油豆腐+時蔬-煮   | 薑絲海根<br>海根+薑絲-炒       | 有機<br>蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>竹筍+豬大骨         |          | 6.2      | 2.7      | 2.4    | 2.3    | 800    |
| 5  | 五  | 白飯<br>白米                     | 古早味豬腳<br>豬肉塊+豬腳+時蔬-燉 | 茶碗蒸<br>雞蛋-蒸                 | 蒜香四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 三鮮湯<br>高麗菜+雞蛋+金針菇+乾蘿蔔   |          | 6.3      | 2.5      | 2.5    | 2.5    | 804    |
| 8  | 一  | 白飯<br>白米                     | 沙嗲乾鍋雞<br>雞肉+時蔬-炒     | 油腐滷味<br>油豆腐+時蔬-煮            | 金菇時瓜<br>時瓜+金針菇+時蔬-炒   | 履歷<br>蔬菜 | 洋芋排骨湯<br>馬鈴薯+豬大骨+枸杞     |          | 6.2      | 2.5      | 2.6    | 2.7    | 808    |
| 9  | 二  | 芝麻飯<br>白米+黑芝麻                | 麥克雞塊×2<br>麥克雞塊×2-烤   | 蒜泥肉片<br>豬肉片+時蔬-炒            | 白菜滷<br>大白菜+時蔬-煮       | 履歷<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌      |          | 6.5      | 2.5      | 2.3    | 2.4    | 808    |
| 10 | 三  | 台式肉燥<br>炒麵<br>雞條+高麗菜+豬肉絲+時蔬  | ★炸香雞排×1<br>雞排×1-炸    | 蒸餃×2<br>蒸餃×2-蒸              | 韭香豆芽<br>豆芽+時蔬+韭菜-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 蛋花湯<br>玉米粒+雞蛋           |          | 6.5      | 2.4      | 2.3    | 2.5    | 805    |
| 11 | 四  | 大麥飯<br>白米+大麥                 | 醬爆肉柳<br>豬肉柳+時蔬-炒     | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒          | 清炒脆筍<br>竹筍+時蔬-炒       | 有機<br>蔬菜 | 麵線羹<br>雞絲+金針菇+乾蘿蔔+木耳    |          | 6.5      | 2.6      | 2.4    | 2.4    | 818    |
| 12 | 五  | 白飯<br>白米                     | 糖醋雞×4<br>雞肉+時蔬-燉     | 田園玉米肉茸<br>玉米+豬絞肉+時蔬-炒       | 蜜汁豆干<br>豆干+白芝麻-燉      | 履歷<br>蔬菜 | 韓味大骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+香菇+乾蘿蔔 |          | 6.4      | 2.5      | 2.2    | 2.5    | 803    |
| 15 | 一  | 玉米飯<br>白米+玉米                 | 叉燒肉條×4<br>豬肉切條×4-烤   | 咖哩雞<br>馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮          | 海帶三鮮<br>海帶絲+金針菇+芹菜-炒  | 履歷<br>蔬菜 | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜+雞骨+大麥        |          | 6.6      | 2.4      | 2.5    | 2.3    | 808    |
| 16 | 二  | 白飯<br>白米                     | 泰味酸甜雞×4<br>雞肉×4-燉    | 拌飯肉燥<br>豆干+豬絞肉+時蔬-煮         | 清炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 高山金針湯<br>金針花+豬大骨+香菇     |          | 6.5      | 2.5      | 2.3    | 2.5    | 813    |
| 17 | 三  | 白醬雞茸<br>義大利麵<br>雞條+雞肉+玉米+時蔬  | 黑胡椒豬排×1<br>豬排×1-滷    | ★炸薯條×4<br>薯條×4-炸            | 乾煸四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+乾蘿蔔       |          | 6.4      | 2.5      | 2.4    | 2.4    | 804    |
| 18 | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                 | 脆皮雞肉捲×1<br>雞肉捲×1-烤   | 西式炒蛋<br>雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒      | 玉筍花椰<br>綠花椰+玉米筍+時蔬-炒  | 有機<br>蔬菜 | 柴魚豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+柴魚片     |          | 6.3      | 2.5      | 2.3    | 2.6    | 803    |
| 19 | 五  | 白飯<br>白米                     | 高昇排骨<br>豬肉塊+時蔬-燉     | 香鬆海鮮丸×2<br>海鮮丸×2-煮          | 塔香粉絲<br>白米+粉絲+時蔬-炒    | 履歷<br>蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋          |          | 6.3      | 2.6      | 2.5    | 2.4    | 807    |
| 22 | 一  | 白飯<br>白米                     | 虱目魚排×1<br>魚排×1-烤     | 蘿勒青醬豬<br>豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉        | 脆拌黃芽<br>黃豆芽+時蔬-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 昆布排骨湯<br>海帶+豬大骨+玉米粒     |          | 6.6      | 2.4      | 2.5    | 2.3    | 808    |
| 23 | 二  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥                 | 麥香雞×1<br>麥香雞×1-烤     | 甜蔥肉柳<br>豬肉柳+洋葱-炒            | 清炒時瓜<br>時瓜+川耳-煮       | 履歷<br>蔬菜 | 筍絲雞湯<br>竹筍+雞骨+香菇        |          | 6.5      | 2.5      | 2.3    | 2.4    | 808    |
| 24 | 三  | 和風燒肉<br>烏龍麵<br>雞條+豬肉+時蔬      | ★鹹酥雞×4<br>雞肉×4-炸     | 燒賣×2<br>燒賣×2-蒸              | 爆皮白菜<br>大白菜+時蔬+爆皮-煮   | 履歷<br>蔬菜 | 味噌湯<br>白蘿蔔+油豆腐+味噌       | 補助<br>豆漿 | 6.3      | 2.4      | 2.5    | 2.6    | 801    |
| 25 | 四  | 紅藜飯<br>白米+紅藜麥                | 紅咖哩豚肉<br>豬肉片+時蔬-炒    | 柴魚蜜汁年糕雞<br>雞肉+年糕+時蔬+白芝麻-炒   | 蘿蔔海結<br>海帶絲+白蘿蔔-煮     | 有機<br>蔬菜 | 高麗蛋花湯<br>高麗菜+雞蛋         |          | 6.3      | 2.5      | 2.3    | 2.6    | 803    |
| 26 | 五  | 白飯<br>白米                     | 蔥油雞<br>雞肉+時蔬-煮       | 滷蛋×1<br>雞蛋×1-滷              | 肉絲竹筍<br>竹筍+豬肉絲-炒      | 履歷<br>蔬菜 | 客家米粉湯<br>米粉+大白菜+香菇+乾蘿蔔  |          | 6.3      | 2.6      | 2.5    | 2.4    | 807    |
| 29 | 一  | ~教師節補假~                      |                      |                             |                       |          |                         |          |          |          |        |        |        |
| 30 | 二  | 糙米飯<br>白米+糙米                 | 豆瓣豆腐魚<br>魚丁+豆腐+絞肉-煮  | 菜脯炒蛋<br>雞蛋+菜脯+時蔬-炒          | 玉米甘藍<br>高麗菜+時蔬+玉米-炒   | 履歷<br>蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽+薑絲         |          | 6.4      | 2.6      | 2.5    | 2.3    | 809    |

本菜單含有中蝦類及其製品、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是三個拳頭大，兩份水果則是兩個拳頭大喔！