



統帥羊美食 111年5月菜單 石牌國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)
*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣 本菜單未使用輻射污染食物

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	營養成分								
									全日	上午	下午	晚上	總量				
1	一	海苔香鬆蓋飯	番茄豆腐蛋	★ 薯球X4	炒豆芽	青菜	玉米濃湯	牛奶	草	莓	蛋	糕	6.9	1.1	1.9	2.5	726
2	二	胚芽飯	咖哩豬	醬燒雞塊	炒高麗菜	青菜	金針雞湯		6.1	2.9	2.0	2.7	816				
3	三	有機白飯	蒲燒魚排X1	黑糖滷豆干	蒜拌花椰	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	5.0	2.8	2.0	2.7	732				
4	四	白飯	京醬肉絲	椒鹽丸子X2	腰果玉米	有機蔬菜	檸檬愛玉		6.6	2.7	1.4	2.6	817				
5	五	DIY拌拌麵	糖醋雞	~ 拌麵的 ~ 肉燥	巧克力鬆餅 X1	有機蔬菜	海芽金菇湯		5.0	2.9	1.5	2.6	722				
8	一	紅藜飯	無錫排骨	蜜汁翅小腿 X2	奶醬洋芋	青菜	鮮蔬雞湯	牛奶	6.6	2.6	1.5	2.5	807				
9	二	三杯肉茸炒飯	蔥油雞	貢丸X1佃煮	熱炒海根	青菜	麵線羹		6.9	2.6	2.3	2.5	848				
10	三	有機白飯	叉燒肉X4	鐵板玉米雞	豆酥四季	有機蔬菜	椰奶西米露	水果	6.4	2.5	1.7	2.7	800				
11	四	五穀飯	蒜酥炒雞	西滷肉	鄉村粉絲	有機蔬菜	日式味噌湯		6.5	2.5	1.9	2.6	807				
12	五	大麥飯	薑燒肉片	酸甜莎莎醬	香菇炒筍	有機蔬菜	米粉湯		7.0	2.2	2.2	2.7	832				
15	一	燕麥飯	雞肉南蠻漬	肉醬豆腐	花生海帶	青菜	黃瓜排骨湯	牛奶	6.0	2.8	2.0	2.5	793				
16	二	蕎麥飯	醃翻豬腳	港式蝦捲X1	雙色花椰	青菜	巧達濃湯		6.6	2.2	2.0	2.6	794				
17	三	有機白飯	滷雞翅 X1	柴魚佃煮	開陽蒲瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.7	709				
18	四	白飯	法式蘑菇燉肉	★ 鹹酥雞X3	炒高麗菜	有機蔬菜	仙草凍		6.3	2.7	1.9	2.6	808				
19	五	焗烤CHEESE 蒜味義大利麵	蜜汁 烤雞排 X1	洋芋炒蛋	清炒黃芽	有機蔬菜	香菇竹筍湯		4.5	2.2	2.1	2.6	650				
22	一	沙茶肉絲炒麵	醬燒魷魚排X1	肉絲豆干小炒	白菜滷	青菜	冬瓜雞湯	牛奶	4.0	2.7	2.4	2.5	655				
23	二	地瓜飯	三杯雞	蘿蔔排骨羹	紅藜洋芋	青菜	味噌湯		6.5	2.6	1.8	2.6	812				
24	三	有機白飯	洋蔥肉柳	烤肉醬丸子X2	紅蔥豆芽	有機蔬菜	百香椰果 奇亞籽	水果	5.0	2.3	2.4	2.7	704				
25	四	肉鬆飯 (附分享包)	栗子燒雞	黑胡椒玉米肉茸	蝦香四季	有機蔬菜	海帶排骨湯	三章 豆漿	6.5	2.2	2.0	2.4	778				
26	五	糙米飯	越式咖哩豬	茶香黑輪滷味	金菇三絲	有機蔬菜	肉骨茶湯		7.0	2.3	2.1	2.7	837				
29	一	大麥飯	安東燉雞	蔥爆肉片	玉筍花椰	青菜	DIY 粉圓撞奶	牛奶	6.7	2.6	1.9	2.5	824				
30	二	白飯	乾燒醬魚丁	竹筍炒肉絲	豆簽絲瓜	青菜	油腐粉絲湯		6.0	3.0	2.0	2.4	803				
31	三	肉鬆炒飯	里肌豬排X1	阿給X1	紅仁高麗	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	6.5	2.0	2.1	2.7	779				

*** 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用***