

# 7天 統 鮮 美 食 112年6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	全糖	低糖	低脂	低熱	熱單
1	四	夜市小吃 DIY 瓜子肉燥	★ 轟炸雞米花 X 4	瓜仔 肉燥	丸子X1 佃煮	有機 蔬菜	味 噌 湯		6.0	3.0	2.0	2.6	812
2	五	芝麻飯	五味醬佐肉片	茶碗蒸	油燜脆筍	有機 蔬菜	~甜~ 仙 草 凍		6.0	3.0	1.8	2.5	803
5	一蔬食	紅藜飯	CHEESE焗烤 歐風奶香蛋	三杯百頁	乾煸四季	青菜	麵線羹	牛奶					巧克力 蛋糕
6	二	焗烤CHEESE 西西里 茄汁肉醬麵	蜜汁豬扒X1	蜂蜜鬆餅X1	雙色花椰	青菜	西 式 濃 湯		5.8	2.1	1.9	2.2	733
7	三	有機白飯	夯烤翅小腿X2	海苔薯瓣 X3	脆炒黃瓜	有機 蔬菜	香菇竹筍湯	水果	5.8	2.4	2.0	2.7	758
8	四	海苔丼飯 (附分享包)	日式照燒豚肉	特濃咖哩 黃金魚蛋X2	香菇白菜	有機 蔬菜	~甜~QQ 綜合圓甜湯		6.0	2.2	2.1	2.5	750
9	五	玉米飯	糖醋 雞塊	紹子 肉茸豆腐	韭香豆芽	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯		6.0	2.8	2.1	2.5	795
12	一	DIY 豬脚麵線	古早味 滷豬脚	五香滷蛋 X1	針菇絲瓜	青菜	肉骨茶湯	牛奶	4.0	2.5	2.3	2.5	638
13	二	燕麥飯	香菇燜雞	紅蘿蔔炒蛋	豆酥高麗	青菜	黃瓜排骨湯		6.0	2.3	2.2	2.6	765
14	三	有機白飯	東南亞沙嗲肉片	★ 麥克雞塊 X2	爆皮白菜	有機 蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.6	2.0	2.7	738
15	四	油蔥肉燥飯	燒烤醬 雞翅 X1	雙 拼 起司球X1海鮮丸X1	炒三絲	有機 蔬菜	高山金針湯		6.0	2.6	1.8	2.6	777
16	五	小米飯	迷迭香蒜 豬肉條 X4	“焗烤”羅勒 青醬薯塊	花生海帶	有機 蔬菜	~甜~ 檸檬愛玉		6.6	2.3	1.7	2.7	799
17	六	肉鬆丼飯 (附分享包)	蘑菇醬燒魚	螞蟻上樹	肉片甘藍	有機 蔬菜	薑絲海芽湯		6.5	2.9	2.1	2.5	838
19	一	地瓜飯	泰式打拋肉	蒲燒魚排X1	翡翠黃芽	青菜	米粉湯	牛奶	6.6	2.7	1.9	2.5	825
20	二	白飯 (日式風味餐)	杏仁片 燒烤雞	豚肉壽喜燒	炒花椰菜	青菜	日式味噌湯		6.0	2.5	2.4	2.6	785
21	三	台式肉絲 蛋炒飯	蠔油豬柳	福州丸 X1	芝香 四季豆	有機 蔬菜	~甜~ 波霸醇奶	水果	6.3	2.5	2.1	2.7	803
26	一	白飯	沙茶雞丁	甜不辣關東煮	玉筍花椰	青菜	海帶排骨湯	牛奶	7.1	2.0	2.3	2.5	817
27	二	小米飯	佛蒙特咖哩豬	綜合滷味	蝦香蒲瓜	青菜	~甜~ 百香雙姊妹		6.3	2.8	2.0	2.4	809
28	三	有機白飯	柴魚年糕雞	肉丸子 X1	快炒高麗	有機 蔬菜	酸辣清湯	水果	5.5	2.4	1.9	2.7	734
29	四	和風豬肉 炒烏龍	嫩煎豬排X1	黃金地瓜薯條X4	海帶三絲	有機 蔬菜	鯉魚蘿蔔湯	三香豆漿	5.0	2.0	2.1	2.5	665

\* \* \* 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 \* \* \*