

統鮮美食111年8-9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	全乳 糖漿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
30	二	大麥飯	焗烤日式咖哩豬	酸菜佐豆干	芹香高麗	青菜	魚丸湯		6.2	2.4	2.2	2.5	782
31	三	有機白飯	烤雞腿 ×1	起司玉米蛋	開陽絲瓜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	5.4	2.3	2.1	2.7	725
1	四	糙米飯	壽喜燒肉	★炸雞翅 ×1	海芥三柳	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯		6.9	2.7	2.1	2.5	851
2	五	古早味 肉絲油飯	●糖醋雞塊	餡餅×2	芝香四季	有機蔬菜	仙草蜜		5.3	2.9	1.9	2.7	758
5	一	白飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	青菜	玉米濃湯	牛奶	爆漿奶油餐包				
	蔬食								6.2	2.3	2.2	2.6	779
6	二	蕃茄肉醬麵	烤雞排 ×1	~ SWEET ~ 蜂蜜蛋糕 ×1	蒜香肉絲炒筍	青菜	奇亞籽麥茶		4.8	2.9	1.9	2.7	723
7	三	DIY 海苔 石鍋拌飯 (附海苔包)	韓式蜜汁肉片	春川年糕炒雞	雙色花椰	有機蔬菜	高山金針湯	水果	6.0	2.4	2.2	2.7	777
8	四	燕麥飯	●海鮮蝦排×1	肉燥豆腐	翡翠三絲	有機蔬菜	黃瓜排骨湯		6.1	2.5	1.9	2.5	775
12	一	台式肉絲炒 麵	五香豬排 ×1	鵝蛋×1 滷味	雙菇冬瓜	青菜	QQ粉圓 醇奶	牛奶	5.3	2.9	2.0	2.7	760
13	二	紅藜胚芽飯	薄皮翅小腿×2	啾啾玉米肉茸	韭菜銀芽	青菜	蘿蔔排骨湯		6.8	2.1	2.0	2.5	796
14	三	有機白飯	高昇滷肉	芹菜 天婦羅條	蒜香小魚 四季	有機蔬菜	金菇蛋花湯	水果	5.8	2.3	1.9	2.6	743
15	四	地瓜飯	●熱帶果香雞	客家鹹豬肉	鄉村粉絲	有機蔬菜	海帶鮑菇湯		6.2	2.3	2.0	2.7	778
16	五	什錦 雞茸炊飯	薑汁燒肉	蒸餃×3	蝦香蒲瓜	有機蔬菜	酸辣湯		6.0	2.9	2.2	2.5	805
19	一	小米飯	卡邦尼洋芋雞	蒲燒魚排×1	香菇筍茸	青菜	薑絲冬瓜湯	牛奶	6.2	2.6	2.0	2.6	796
20	二	DIY咖哩飯	●泰式椒麻豬	咖哩雞	玉筍花椰	青菜	巧達濃湯		6.2	2.6	2.3	2.6	804
21	三	肉鬆蓋飯	黑胡椒雞丁	燒膏 × 2	開陽 南瓜白菜	有機蔬菜	檸檬愛玉	水果	5.0	2.5	1.9	2.7	707
22	四	白飯	蒜泥肉片	菜脯蛋	花生海帶	有機蔬菜	關東煮湯	鹽滷豆漿	6.1	2.6	2.0	2.6	789
23	五	焗烤 羅勒青醬野 菇麵	烤雞翅 ×1	~SWEET~ 叮噹餅 ×1	清炒絲瓜	有機蔬菜	味噌湯		4.8	2.5	2.3	2.7	703
26	一	白飯	古早味蒸肉餅	★麥克雞塊×2	彩椒四季	青菜	米粉湯	牛奶	6.5	2.5	1.9	2.5	803
27	二	糙米飯	精燻蕃茄燒雞	蒸蛋	麻油粉絲	青菜	昆布排骨湯		6.9	2.7	1.9	2.5	846
28	三	蔥香 豬肉炒飯	里肌豬排 ×1	地瓜薯條×4	珍菇黃瓜	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.1	2.2	2.1	2.7	766
29	四	白飯	檸檬翅小腿×2	香菇赤肉羹	鐵板高麗	有機蔬菜	綠豆湯		6.8	2.2	2.2	2.6	813
30	五	胚芽飯	鳳梨豆豉蒸魚	茄汁三角油豆腐	芹菜炒豆芽	有機蔬菜	蘿蔔雞湯		6.0	2.9	2.1	2.5	803

* * * 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 * * *