



天天鮮羊美食 112年8-9月菜單 石牌國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養師證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	無糖	熱量	
30	三	有機白飯	京醬豬排X1	螞蟻上樹	豆皮白菜	有機蔬菜	金菇海芽湯	水果	5.0	2.7	2.0	2.7	724
31	四	蔥爆肉絲炒飯	乾燒醬雞丁	玉米起司奶醬炒蛋	開陽時瓜	有機蔬菜	麵線羹		6.6	2.5	1.9	2.6	814
1	五	糙米飯	咖哩豬	柴魚關東煮	香菇高麗	有機蔬菜	~酸溜溜~ 檸檬愛玉		6.1	2.3	1.9	2.6	764
4	一 蔬食	焗烤起司什錦飯	家常油腐	蒸蛋	韭香銀芽	青菜	肉骨茶湯	牛奶	可樂餅 X1				825
5	二	番茄肉醬義大利麵	叉燒肉X4	SWEET 巧克力蛋糕X1	洋蔥炒蛋	青菜	玉米濃湯		5.1	2.6	1.6	2.7	714
6	三	有機白飯	甜雞醬煨雞	香干肉絲小炒	清炒鮮瓜	有機蔬菜	香菇竹筍湯	水果	5.0	3.0	2.0	2.7	747
7	四	小米飯	黑胡椒肉片	麥香雞 X1	白菜滷	有機蔬菜	日式味噌湯		6.0	2.8	2.0	2.6	797
8	五	燕麥飯	滷雞翅X1	卡菲肉醬薯塊	油蔥四季	有機蔬菜	QQ粉圓醇奶		6.8	2.7	1.8	2.6	841
11	一	紅藜胚芽飯	冰糖豬腳	糖醋魚排X1	紅蘿蔔炒蛋	青菜	酸辣湯	牛奶	6.0	2.9	1.8	2.5	795
12	二	糙米飯	蔥燒雞丁	五彩肉蓉	快炒高麗	青菜	海芽蛋花湯		6.5	2.6	1.9	2.5	810
13	三	有機白飯	客家鹹豬肉	安東雞粉絲煲	韓拌黃芽	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.0	2.9	2.0	2.7	739
14	四	麻香雞肉烘飯	烤雞排 X 1	貢丸 X 1 滷味	蒜拌花椰	有機蔬菜	綠豆大麥湯		6.0	2.9	1.9	2.6	802
15	五	五穀飯	回鍋肉	滷蛋X1	海帶三絲	有機蔬菜	米粉湯		6.4	3.0	1.8	2.7	840
18	一	肉鬆丼飯 (附分享包)	酸甜果香雞	奶香豚肉煲	川耳時瓜	青菜	竹筍排骨湯	牛奶	6.0	2.3	2.4	2.5	765
19	二	地瓜飯	筍香肉柳	蕃茄炒蛋	味噌蘿蔔	青菜	巧達濃湯		6.1	2.4	2.0	2.6	774
20	三	有機白飯	韓式醬燒雞	黑胡椒玉米肉末	鍋燒白菜	有機蔬菜	高山金針湯	水果	5.4	2.5	2.0	2.7	737
21	四	芝麻飯	薑汁燒豚肉	★ 麥克雞塊 ★ X2	玉筍花椰	有機蔬菜	客家板條湯		6.3	3.0	2.0	2.6	833
22	五	焗烤CHEESE 青醬鮮菇義大利麵	香草烤雞排X1	A 夢 雞蛋糕 X2	脆炒四季	有機蔬菜	仙草蜜		5.5	2.0	1.8	2.6	697
23	六	燕麥飯	燒烤豬排X1	酸辣豆腐	芹香炒豆芽	青菜	味噌湯	牛奶	6.0	2.3	2.0	2.5	755
25	一	糙米飯	泰式椒麻雞	馬鈴薯燉肉	紅仁高麗	青菜	玉米蛋花湯	牛奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805
26	二	什錦豬肉炒飯	醬燒魚排X1	鄉村粉絲	肉片白菜	青菜	蘿蔔油腐湯		6.6	2.9	2.0	2.4	838
27	三	有機白飯	蒜泥肉片	★ 炸薯條X4 ★	清炒鮮瓜	有機蔬菜	紅豆紫米 椰奶露	水果	5.8	2.9	2.0	2.7	795
28	四	白飯	柬埔寨椰香雞	春捲X1	肉絲豆芽	有機蔬菜	番茄燉湯	三單豆漿	6.1	2.8	2.0	2.4	795

*** 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***