

統鮮 美食111年10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				
									全糖	脂肪	蛋白質	鈣	磷
3	一	白飯	蠔油豆包	玉米炒蛋	開陽白菜	青菜	日式味噌湯	牛奶	地瓜薯條×4				
									6.3	2.6	2.0	2.6	803
4	二	DIY 泰式組合餐	● 泰式酸甜雞	椰汁咖哩肉醬	花生拌青木瓜	青菜	泰北肉片湯		6.4	2.8	2.1	2.4	819
5	三	有機白飯	普羅旺斯燻肉	蘑菇醬佐獅子頭×1	雙色花椰	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5.4	2.3	2.0	2.6	718
6	四	地瓜飯	歐風蜂蜜烤翅×1	蕃茄蛋豆腐煲	螞蟻上樹	有機蔬菜	☺ 仙草蜜		6.1	2.3	1.8	2.5	757
7	五	焗烤白醬蘑菇貝殼麵	里肌豬排×1	格子鬆餅	枸杞絲瓜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		5.5	2.5	2.1	2.7	747
11	二	小米飯	蒸魚排×1	蜜汁大溪干	乾煸四季	青菜	高麗蘑菇湯		6.0	2.8	2.3	2.7	809
12	三	韓式泡菜燒肉飯	● 紅糟肉×4	蒸餃×2	牛蒡炒雜菜	有機蔬菜	黑糖波霸醇奶☺	水果	6.8	2.6	2.0	2.5	834
13	四	白飯	葡國雞	★ 香酥可樂餅×2	三彩毛豆	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯		6.8	2.8	1.8	2.5	844
14	五	糙米飯	滷豬排×1	蘿蔔雞	沙茶玉米	有機蔬菜	金針雞湯		6.0	2.9	1.9	2.5	798
17	一	蕃茄肉醬螺旋麵	炙烤雞腿×1	~ CUP CAKE ~ 杯子蛋糕×1	筍香三色	青菜	關東煮湯	牛奶	5.1	2.2	2.1	2.7	696
18	二	五穀飯	京醬肉柳	★ 麥克雞塊×2	蒜拌花椰	青菜	酸辣湯		6.0	2.8	2.0	2.5	793
19	三	有機白飯	烤雞排×1	蒸蛋	奶汁白菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.7	1.8	2.6	736
20	四	紅藜飯	蜂蜜咖哩豚肉	夜市燈籠滷味	彩繪黃瓜	有機蔬菜	☺ 冬瓜QQ		6.4	2.6	2.1	2.7	817
21	五	肉鬆蓋飯(附分享包)	洋蔥燒雞	客家鹹豬肉	金瓜粉絲	有機蔬菜	味噌蛋花湯		6.2	2.4	2.0	2.5	777
24	一	DIY 肉醬拌飯	莎莎肉醬	三杯米血糕	開陽絲瓜	青菜	白菜肉絲湯	牛奶	6.7	2.1	2.1	2.6	796
25	二	燕麥飯	● 醬燒魚排×1	肉燥豆腐	豆芽三色	青菜	福菜竹筍湯		6.0	2.8	2.1	2.6	800
26	三	日式五目炊飯	鐵路豬排×1	燒膏×2	百匯四季	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	5.1	2.7	2.1	2.7	734
27	四	地瓜飯	和風照燒雞丁	紅燒油腐	爽口高麗	有機蔬菜	麵線羹	豆漿	6.5	2.6	2.1	2.6	820
28	五	芝麻飯	高昇排骨	黃金泡菜干片	焗烤洋芋	有機蔬菜	檸檬愛玉☺		6.6	2.3	1.6	2.7	796
31	一	酢醬炒麵	滷雞翅×1	洋蔥炒蛋	什錦白花	青菜	味噌湯	牛奶	4.0	2.5	2.4	2.7	649

* * * 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 * * *