

統一魚羊美食 112年10月菜單石牌國中

服務電話：(02)2999-0088 謹賀師：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	綠色 青菜	湯品	附餐	飲料 選擇	豆類 蛋白質	糙米	面類	熱量		
2	一 蔬食	家常刀削麵	鹹水素雞	香Q 滷蛋 X1	清炒豆芽	綠色 青菜	味噌蛋花湯	牛奶		口奶黃 包 X1	4.0	2.7	2.2	2.5	650
3	二	胚芽飯	糖醋雞塊	焗烤咖哩肉醬	乾煸四季	綠色 青菜	日式豚骨湯				6.4	2.3	2.1	2.7	795
4	三	有機白飯	冬瓜燜肉	海苔三色炒蛋	脆炒高麗	綠色 有機 蔬菜	百香雙響飲	水果	5.9	2.3	2.0	2.7	757		
5	四	白飯	黑胡椒翅小腿 X2	西魯肉	豆皮花椰	綠色 有機 蔬菜	巧達濃湯		6.2	2.5	2.3	2.6	796		
6	五	五穀飯	壽喜燒豚肉	◎海鮮捲X2	川耳時瓜	綠色 有機 蔬菜	酸辣清湯		6.0	2.9	2.0	2.6	805		
11	三	有機白飯	豆豉鮮魚	◎ 五香 獅子頭 X1	油燜脆筍	綠色 有機 蔬菜	仙草蜜	水果	5.0	2.5	1.9	2.7	707		
12	四	芝麻飯	蜜汁烤肉片	口奶香 可樂餅 X2	麻香黃芽	綠色 有機 蔬菜	大醬湯		6.9	2.0	2.1	2.6	803		
13	五	燕麥飯	烤雞排X1	腰果玉米肉茸	滷蘿蔔	綠色 有機 蔬菜	麵線羹		7.1	2.3	1.7	2.6	829		
16	一	紅藜胚芽飯	咖哩豬	竹筍炒蛋	干片四季	綠色 青菜	柴魚燉湯	牛奶	6.1	2.6	2.3	2.5	792		
17	二	白飯	南蠻脆皮雞	蘿蔔滷肉	香菇高麗	綠色 青菜	玉米濃湯		6.3	2.5	2.2	2.5	796		
18	三	有機白飯	沙茶肉柳	蒸蛋	雙色花椰	綠色 有機 蔬菜	竹筍雞湯	水果	5.0	2.6	2.3	2.7	724		
19	四	糙米飯	檸檬烤雞翅X1	香菇拌飯肉燥	蝦香鮮瓜	綠色 有機 蔬菜	奇亞籽 冬瓜飲		6.0	2.9	1.9	2.6	802		
20	五	CHEESE 焗烤 肉醬 義大利麵	蜜汁魚排 X1	地瓜薯條X4	海帶三絲	綠色 有機 蔬菜	小魚豆腐湯		5.0	2.5	1.8	2.7	704		
23	一	小米飯	★ 鹹酥雞X4 ★	紅燒麵輪	玉米高麗	綠色 青菜	海帶排骨湯	牛奶	6.0	2.9	2.3	2.5	808		
24	二	白飯	泰味打拋肉	◎蜜汁蝦排X1	蔥香豆芽	綠色 青菜	枸杞冬瓜湯		6.1	2.4	2.2	2.6	779		
25	三	有機白飯	白醬燉雞	香干小炒	爆皮白菜	綠色 有機 蔬菜	粉圓醇奶	水果	6.4	3.0	1.9	2.7	842		
26	四	紅蔥 雞滷飯	醬燒豬排 X1	菜脯炒蛋	薑絲海根	綠色 有機 蔬菜	三絲湯	三章 豆漿	6.0	2.9	2.1	2.6	807		
27	五	紅藜糙米飯	越式咖哩雞	油腐滷肉	蒟蒻大瓜	綠色 有機 蔬菜	玉米蛋花湯		6.4	2.9	2.0	2.6	833		
30	一	芝麻飯	薑汁燒肉	★ ◎麥香雞X1 ★	海結蘿蔔	綠色 青菜	黃芽排骨湯	牛奶	6.0	2.5	2.1	2.5	773		
31	二	玉米飯	烤翅小腿 X2	肉燥蒸蛋	清炒花椰	綠色 青菜	味噌豆腐湯		6.0	2.3	1.8	2.4	746		

* * * 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 * * *