

# 統鮮美食 11年11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	低糖	低糖	低糖	低糖	熱量
1	二	日式炒烏龍	醬燒魚排X1	芝麻包X1	脆炒高麗	青菜	味噌海芽湯		6.0	2.6	2.1	2.5		780	
2	三	有機白飯	腰果嫩雞	沙茶赤肉羹	薯瓣X3	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	6.0	2.2	1.9	2.7		754	
3	四	DIY 咖哩丼飯	焗烤咖哩豬	元氣黑輪X1	金菇三絲	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯		6.2	2.6	2.0	2.5		792	
4	五	大麥飯	●雞肉南蠻漬	壽喜燒豆腐	韭菜豆芽	有機蔬菜	珍珠拿鐵		5.3	2.8	1.9	2.7		750	
7	一蔬食	海苔香鬆飯 (附分享包)	粉紅味噌關東煮	芹香鵝蛋X2	豆酥四季	青菜	客家米粉湯	牛奶	手撕餐包						
									6.5	1.8	2.3	2.6		765	
8	二	燕麥飯	起司白醬雞	芝香蜜汁豆干	花生海結	青菜	奇亞籽麥茶		6.2	2.9	1.9	2.7		821	
9	三	沙茶肉絲蛋炒飯	里肌豬排X1	鍋貼X2	樹子黃瓜	有機蔬菜	福菜竹筍湯	水果	5.5	2.6	2.2	2.7		757	
10	四	白飯	★炸雞排X1	竹筍炒肉絲	白菜滷	有機蔬菜	酸辣湯		6.0	2.6	2.1	2.5		780	
11	五	芝麻飯	韓式泡菜豬	夾夾樂 口袋餅 X1	●醬燒魚塊X2	有機蔬菜	韓國大醬湯		6.8	2.5	1.6	2.5		816	
14	一	地瓜飯	蒲燒雞	洋芋肉茸	海芽三柳	青菜	小魚味噌湯	牛奶	6.3	2.6	1.9	2.7		805	
15	二	肉鬆蓋飯 (附分享包)	筍乾扣肉	海山醬甜不辣X1	川耳白花	青菜	羅宋湯		6.9	2.5	2.3	2.6		845	
16	三	有機白飯	檸香烤雞翅X1	西魯肉	柴魚蘿蔔	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5.2	2.3	2.3	2.6		711	
17	四	大麥飯	●叉燒肉條X4	鵝蛋X1米糕滷味	蒜炒高麗	青菜	地瓜雙圓甜湯		6.8	2.4	1.7	2.7		820	
18	五	蘑菇肉醬鐵板麵	烤雞腿X1	地瓜薯條X4	大溪黑干片	有機蔬菜	肉骨茶湯		5.1	2.8	1.7	2.5		722	
21	一	什錦豬肉炒飯	花生豬腳	鮮菇福州丸X1	碧綠花椰	青菜	麵線羹	牛奶	6.9	2.6	2.3	2.5		848	
22	二	紅藜胚芽飯	★鹹酥雞	豚肉咖哩	芹香豆芽	青菜	海芽蛋花湯		6.4	2.6	2.0	2.6		810	
23	三	有機白飯	回鍋肉	蟹黃豆腐煲	乾煸四季	有機蔬菜	竹筍湯	水果	5.0	2.5	2.3	2.7		717	
24	四	白飯	烤雞排X1	和風肉醬	鄉村粉絲	有機蔬菜	燒仙草	三章豆漿	6.1	2.6	1.5	2.6		777	
25	五	蒜味雞肉義大利麵	蜜汁醬豬排X1	巧克力蛋糕X1	鮮菇炒蛋	有機蔬菜	味噌湯		4.8	2.5	1.7	2.7		688	
28	一	大麥飯	麻油雞	客家小炒	沙茶海茸	青菜	結頭排骨湯	牛奶	6.5	2.6	2.1	2.5		815	
29	二	嘉義雞滷飯	●豆瓣鮮魚排X1	菜脯炒蛋	香菇竹筍	青菜	摩摩喳喳		6.5	2.6	1.9	2.6		815	
30	三	有機白飯	薑汁肉片	獅子頭X1三色	炒高麗菜	有機蔬菜	昆布黃芽湯	水果	5.0	2.6	2.3	2.7		724	

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