

天統鮮美食11年12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	豆漿	牛奶	雞蛋	肉類	水果	熱量			
1	四	白飯	義式香草 烤雞腿 X1	奶香可樂餅 X2	肉燥豆腐	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		6.7	2.7	1.5	2.5		822			
2	五	糙米飯	●糖醋咕咾肉	八寶肉醬	蔥香芽菜	有機蔬菜	味噌蛋花湯		6.0	2.7	2.0	2.7		794			
5	一 蔬食	海苔香鬆飯 (附分享包)	香菇麵輪	焗烤 CHEESE 歐姆蛋	泡菜年糕	青菜	福菜竹筍湯	牛奶	~SWEET 豆沙包				6.8	2.5	2.0	2.5	826
6	二	DIY 泰式打拋 拌拌麵	蒲燒 鯛魚 X1	自己午餐自己夾的 漢堡包	脆炒高麗	青菜	紅豆牛奶 西米露		6.8	2.4	2.0	2.7		828			
7	三	有機白飯	紐澳良 烤雞排 X1	蔥爆肉絲	蒜拌雙花	有機蔬菜	巧達 濃湯	水果	5.2	2.7	1.8	2.7		733			
8	四	紅藜飯	●港式紅糟肉X4	香草肉丸子X1	奶汁白菜	有機蔬菜	冬瓜大麥湯		6.2	2.6	2.2	2.5		797			
9	五	地瓜飯	熱炒三杯雞	芹香蘿蔔排骨羹	乾燒油腐	有機蔬菜	金針海芽湯	水果	6.0	2.9	2.1	2.5		803			
12	一	糙米飯	日式蒲燒豚肉	貢丸X1關東煮	椒鹽鮑菇	青菜	麻油高麗湯	牛奶	6.9	2.2	2.0	2.7		820			
13	二	白飯	卡邦尼醬燉雞	大溪豆干	豆芽雙柳	青菜	鯉魚蘿蔔湯		6.1	2.5	2.2	2.6		787			
14	三	麻油香菇 雞肉飯	筍絲燻肉	醬燒翅小腿X1	蛋酥白菜	有機蔬菜	酸菜豆腐湯	水果	5.0	2.9	2.1	2.6		737			
15	四	白飯	清蒸石斑	沙茶肉片	菜脯炒蛋	有機蔬菜	客家板條湯		6.5	3.0	2.1	2.7		854			
16	五	玉米飯	客家鹹豬肉	★炸麥克雞塊X2	蕃茄豆腐	有機蔬菜	😊 綠豆包心圓		6.6	2.5	1.7	2.5		805			
19	一	小米飯	●韓味洋釀雞	韓式泡菜 黃金丸子 X1	雜菜粉絲	青菜	人蔘糯米湯	牛奶	6.5	2.6	1.5	2.5		800			
20	二	胚芽飯	鐵板黑胡椒肉片	義式肉醬薯塊	什錦西蘭花	青菜	味噌豆腐湯		6.4	2.4	2.2	2.6		800			
21	三	肉鬆蓋飯 (附分享包)	★脆皮 炸香雞排 X 1	紅燒鵪鶉蛋X1	高麗百匯	青菜	玉米 濃湯	水果	5.2	2.9	1.9	2.7		751			
22	四	白飯	咖哩豬	迷迭香 烤雞翅 X1	川耳刺瓜	有機蔬菜	~SWEET~ 粉圓麥茶		6.2	2.8	1.8	2.6		806			
23	五	聖誕節 白醬雞肉 螺旋麵	BBQ 小雞腿 X2	叮叮噹噹 聖誕餅 X1	肉絲豆芽	有機蔬菜	關東煮湯		5.1	2.5	1.9	2.7		714			
26	一	白飯	京醬肉柳	元氣黑輪 X1	開陽白菜	青菜	瓜仔雞湯	牛奶	6.0	2.4	2.2	2.5		768			
27	二	台式肉鬆 蛋炒飯	●醬燒魚排X1	翡翠烘蛋	毛豆三色	青菜	筍絲羹湯		6.1	2.9	1.7	2.6		804			
28	三	有機白飯	高昇排骨	野菜塔香 虱目魚丸 X2	脆炒薯條	有機蔬菜	刈菜湯	水果	5.7	2.2	2.0	2.7		736			
29	四	DIY肉燥飯	蔥燒石斑	拌飯肉燥	油燻筍茸	有機蔬菜	麵線羹	三蓮豆漿	6.5	2.9	2.0	2.4		831			
30	五	五穀飯	里肌豬排 X1	夜市滷味	椒鹽四季	有機蔬菜	~SWEET~ 奇亞籽冬瓜露	水果	6.0	2.2	2.0	2.7		757			

* * * 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 * * *