

統鮮 美食110年12月菜單 石牌國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯	●醬燒魚丁	焗烤玉米炒蛋	肉燥冬瓜	有機青 松菜	海帶排骨湯	水果	6.4	2.4	2.3	2.3	789
2	四	小米飯	白醬燉肉	★炸 麥香雞X1 (附漢堡包X1+蕃茄醬)	雞絲高麗	有機廣 島菜	~甜~ 紅豆大麥湯		6.5	2.3	2.2	2.2	782
3	五	味噌雞肉 烏龍麵	烤雞腿X1	茶香滷蛋X1	彩繪花椰	綠色 青菜	玉米濃湯	水果	6.4	2.6	2.3	2.4	809
6	一	鄉村 炒粉絲	醬爆大溪干	蒸 蛋	白菜滷	綠色 青菜	~甜~ 綠豆地瓜湯	牛奶	草莓蛋糕				790
7	二	白飯	塔香雞丁	咖哩肉醬	蝦仁海根	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯		6.2	2.5	2.4	2.3	785
8	三	有機白飯	椒鹽肉柳	韓式泡菜雞	香菇結頭	有機高 麗菜	麵線羹	水果	6.3	2.5	2.3	2.3	790
9	四	肉鬆 蛋炒飯	烤雞翅X1	●香濃煉乳 小 饅 頭X2	肉片黃瓜	有機黑 菜白菜	蘿蔔排骨湯	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
10	五	玉米飯	滷肉	海 鮮 蝦 捲X2	木耳銀芽	綠色 青菜	味噌湯	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
13	一	青醬雞肉 義大利麵	烤翅小腿X2	CHEESE起司 玉 米 烤 堡X1	針菇三絲	綠色 青菜	白菜三絲湯	牛奶	6.3	2.5	2.2	2.3	787
14	二	地瓜飯	筍香燒肉	蕃茄炒蛋	雞肉花椰	綠色 青菜	黃瓜鮑菇湯		6.5	2.4	2.3	2.4	801
15	三	有機白飯	味噌燉雞	蔥爆肉絲	脆炒高麗	有機小 松菜	巧達濃湯	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
16	四	蕎麥飯	蒜味里肌肉條	炒三鮮	毛豆玉米	有機小 白菜	竹筍雞湯		6.3	2.4	2.4	2.2	780
17	五	香菇肉絲 油飯	烤雞排X1	鍋貼X2	蘿蔔佃煮	綠色 青菜	~甜~ 波霸醇奶	水果	6.5	2.3	2.4	2.3	791
20	一	白飯	咖哩豬	蒸 蛋	茼蒿花椰	綠色 青菜	味噌蛋花湯	牛奶	6.4	2.4	2.3	2.4	794
21	二	海苔 香鬆飯	麻油雞	回鍋肉	白菜滷	綠色 青菜	~冬至~ 紅豆湯圓		6.3	2.5	2.2	2.2	783
22	三	有機白飯	蒜泥肉片	卡邦尼燉雞	彩繪黃芽	有機菠 菜	酸辣清湯	水果	6.4	2.5	2.4	2.1	790
23	四	聖誕白醬 雞肉義麵	烤雞腿X1	★炸地瓜球X2 + 薯 條X3	脆拌結頭	有機荷 菜白菜	南瓜濃湯	水果	6.2	2.6	2.1	2.5	794
24	五	紫米飯	里肌豬排X1	雞肉粉絲煲	芝香裙帶菜	綠色 青菜	刈菜雞湯	水果	6.2	2.5	2.2	2.3	780
27	一	白飯	蔥油雞	白菜獅子頭X1	粟米百匯	綠色 青菜	蘿蔔排骨湯	牛奶	6.3	2.3	2.3	2.5	786
28	二	五穀飯	●洋蔥魚排X1	壽喜燒肉	川耳黃瓜	綠色 青菜	味噌豆腐湯		6.3	2.3	2.3	2.4	779
29	三	有機白飯	芝麻孜然炒雞	傳統滷肉	蝦香高麗	有機青 松菜	玉米蛋花湯	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
30	四	蕃茄肉醬 燉飯	蠔油豬排X1	紅蘿蔔炒蛋	關東煮	有機福 山萵苣	糯米雞湯		6.5	2.5	2.4	2.6	808

* * * 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 * * * ●表過油菜色

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收