

7天 純鮮美食 112年1+2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	牛奶	水果	豆漿	雞蛋	肉類	魚類
3	二	DIY 咖哩燴飯	日式咖哩豬	貢丸 X1 拼盤	塔香海茸	青菜	味噌湯			6.4	2.4	2.2	2.5	796
4	三	海苔丼飯 (附分享包)	檸檬果香雞	蒜泥肉片	薯瓣X3	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果		5.6	2.7	1.8	2.7	761
5	四	大麥飯	蒲燒魚排 X1	起司玉米蛋	清炒黃瓜	有機蔬菜	QQ雙圓 冬瓜奶露			6.8	2.2	1.8	2.5	799
6	五	焗烤蕃茄肉醬鐵板麵	五香雞排 X1	~SWEET~ 草莓蛋糕 X1	脆炒高麗	有機蔬菜	巧達濃湯			5.2	2.2	1.9	2.7	698
7	六	白飯	香菇赤肉羹	★鹹酥雞~X3	炒年糕	青菜	金針湯			6.3	2.9	2.2	2.7	835
9	一	港式蘿蔔糕X1 (佐白飯)	蠔油豆雞	蕃茄炒蛋	炒粉絲	青菜	DIY 粉圓鮮奶	牛奶		6.3	2.3	1.9	2.6	778
10	二	地瓜飯	滷豬排 X1	蜜汁豆干	鍋燒白菜	青菜	海帶雞湯			6.0	2.9	2.0	2.7	809
11	三	有機白飯	紅麴雞	照燒肉丸子X1	CHEESE 焗烤奶醬洋芋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果		5.6	2.4	1.8	2.7	739
12	四	沙茶肉絲炒麵	清蒸石斑	★薯條 X3 佐薯餅 X1	紅蔥百頁雞	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	三章豆漿		4.9	2.7	2.1	2.5	711
13	五	白飯	烤翅小腿X2	香菇肉燥油腐	鐵板豆芽	有機蔬菜	鼎邊銼			6.5	2.8	2.0	2.5	828
16	一	五穀飯	佛跳牆	蒸蛋	花生海結	青菜	玉米濃湯	牛奶		6.3	2.4	1.8	2.7	788
17	二	白飯	●腰果魚塊	泡菜肉片豆腐煲	炒花椰菜	青菜	紅豆紫米湯			6.8	2.9	1.9	2.6	858
18	三	菜脯蛋炒飯	十三香烤雞排 X1	港點珍珠丸X1 鍋貼X1	菇菇炒蛋	有機蔬菜	刈菜排骨湯	水果		6.3	2.3	1.5	2.6	768
13	一	小米飯	三杯雞	牽絲焗烤起司薯塊	百匯高麗	青菜	味噌豆腐湯	牛奶		6.5	2.3	1.9	2.7	797
14	二	白飯	乾燒蜜汁排骨	三色福州丸 X1	白菜滷	青菜	昆布雞湯			6.2	2.3	2.5	2.7	791
15	三	肉鬆丼飯 (附分享包)	香草雞丁	筍香肉片	紅藜三色	有機蔬菜	蘑菇濃湯	水果		6.1	2.6	1.9	2.7	791
16	四	胚芽飯	●港式叉燒肉 X4	咖哩洋芋	蒜香花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯			6.5	2.3	2.3	2.5	798
17	五	青醬鮮菇螺旋麵	★炸雞腿 X1	~HONEY~ 蜂蜜蛋糕 X1	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	~甜~ 仙草甜湯			5.0	2.5	1.7	2.7	702
18	六	DIY拌拌麵	莎莎醬豚肉	和風醬虱目魚排 X1	沙茶干片	青菜	芹香蘿蔔湯			5.0	2.7	2.2	2.7	729
20	一	地瓜飯	古早味梅醬雞	玉米肉茸	芋香白菜	青菜	冬瓜湯	牛奶		6.4	2.2	2.4	2.7	795
21	二	香Q饅頭X1	黑胡椒魚排X1	★紅豆QQ球 X1 麥克雞塊 X2	紅蘿蔔炒蛋	青菜	麵線羹			4.1	2.9	1.5	2.7	664
22	三	有機白飯	●蜂蜜芥末脆皮雞	蕃茄燒豆腐	金菇三絲	有機蔬菜	~甜~ 檸檬愛玉	水果		5.5	2.5	1.8	2.7	739
23	四	糙米飯	韓式燒肉片	冰糖鴿蛋滷味	韓拌豆芽	有機蔬菜	味噌湯	三章豆漿		6.0	2.9	2.4	2.5	810
24	五	日式豬肉蛋炒飯	醬燒小雞腿X2	黑輪 X1	高麗小炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯			6.0	2.3	2.0	2.7	764

* * * 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 * * *