

# TS 8統鮮美食 109年8+9月菜單 民權國中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 餵食師：毛韻晴(營養字第6543號)

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號/服務電話：(02)2999-0088 / 傳真電話：(02)2999-8811

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀量	粗糧量	油脂量	熱量	鈣含量
8/31	一	糙米飯 白米+糙米	★炸雞腿 雞腿X1-炸	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	滷蛋拼盤 雞蛋X1+玉米筍+四季豆-滷	蝦仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁-炒	綠色青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	6.5	2.5	2.3	822	310
9/1	二	蕃茄肉醬義大利麵 麵+絞肉+奇鮑菇+蕃茄	洋蔥豬排 豬排+洋蔥-燒	海苔芝麻雞肉串 雞肉串+海苔+芝麻-烤	玉米奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇白菜 大白菜+金針菇+紅蘿蔔-煮	綠色青菜	冰珍珠奶茶 珍珠+奶茶	6.3	2.6	2.4	800	240
2	三	有機白飯 白米	塔香無骨米血糕雞 無骨雞肉+米血糕+九層塔-煮	★起司豬排 豬排X1-炸	椒鹽百頁 百頁+四季豆+紅蘿蔔-燒	雙色花椰 雙色花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇	6.3	2.6	2.4	809	241
3	四	五穀飯 白米+五穀米	黑胡椒雞排 雞排-燒	白醬燉魚 烏魚肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蔥爆豆干 豆干+蔥+紅蘿蔔-炒	貢丸黃瓜 大黃瓜+貢丸片-煮	綠色青菜	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+木耳	6.5	2.7	2.4	817	262
4	五	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉切條-燒	黃金泡菜雞 雞丁+洋蔥+黃金泡菜+大白菜-煮	鍋貼 鍋貼X2-蒸	三彩玉米 玉米+紅蘿蔔+青豆-炒	綠色青菜	筍片雞湯 竹筍+香菇+雞骨	6.5	2.8	2.3	835	240
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	★炸翅小腿 翅小腿X2-炸	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蒟蒻海根 海帶根+蒟蒻+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	冰仙草蜜 仙草	6.3	2.8	2.3	821	310
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+小黃瓜-煮	烤雞翅 雞翅X1-烤	蕃茄蛋豆腐 雞蛋+蕃茄+洋蔥+豆腐+蔥-炒	紅仁炒筍 竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒	綠色青菜	味噌湯 蘿蔔+洋蔥+蔥+味噌	6.6	2.3	2.5	801	240
9	三	有機白飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚排X1-蒸	油腐滷肉 豬肉+油豆腐+紅蘿蔔-煮	沙嗲雞 雞肉+洋蔥+地瓜-燒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+雞蛋+竹筍	6.6	2.8	2.3	820	241
10	四	香菇肉絲油飯 白米+糙米+豬肉+香菇	烤雞排 雞排X1-烤	糖醋魚 烏魚丁+洋蔥+彩椒-燒	香茹肉燥貢丸 豆干+絞肉+貢丸X2+香菇-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	米粉湯 米粉+芹菜+大白菜+蝦米	6.5	2.8	2.3	835	262
11	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	★柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+筍-煮	魚卵捲黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+魚卵捲-煮	焗烤洋芋 香酥餅+洋芋+起司-焗	綠色青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	6.3	2.7	2.4	809	240
14	一	五穀飯 白米+五穀米	紅麴無骨雞 無骨雞肉+小黃瓜-炒	蠔油豬肋排 豬肋排X1-燒	沙茶豆腐煲 凍豆腐+大白菜+豆皮-煮	肉絲竹筍 竹筍+香菇+肉絲-煮	綠色青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排	6.3	2.8	2.5	821	310
15	二	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干肉片 肉片+朴菜絲+筍干-煮	玉米雞丁 玉米+洋蔥+雞丁+紅蘿蔔+毛豆-炒	芹香千絲 豆干絲+海帶絲-炒	碧綠花椰 綠花椰+蒟蒻+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.6	2.3	2.5	801	240
16	三	有機白飯 白米	★炸香雞排 無骨雞排X1-炸	蠔油滷肉 豬肉+蘿蔔-煮	卡菲磨菇肉丸 馬鈴薯+卡菲醬+肉丸X1+蘑菇-煮	蝦皮高麗 高麗菜+蝦皮+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+木耳+湯排	6.6	2.8	2.3	820	241
17	四	白醬野蕈義大利麵 麵+杏鮑菇+洋蔥+雞肉	蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-烤	醋溜魚排 水煮魚排X1-燒	蒸餃 蒸餃料-蒸	香菇絲瓜 香菇+絲瓜+紅蘿蔔-煮	綠色青菜	冰椰香西米露 西谷米+椰奶	6.5	2.8	2.5	835	262
18	五	白飯 白米	烤雞腿 雞腿X1-烤	泡菜豬 大白菜+韓式泡菜+豬肉+起司-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+香蔥+紅蘿蔔-煮	麻香黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.3	2.7	2.4	809	240
21	一	地瓜飯 白米+地瓜	洋蔥炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	蔥爆魚丁 烏魚丁+蔥-燒	鮑菇豆干 豆干+杏鮑菇+腰果-滷	脆炒鮮筍 竹筍+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	6.4	2.5	2.3	828	298
22	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸甜雞排 雞排X1-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	三角油豆腐 油豆腐+玉米筍-滷	炒四季豆 白蘿蔔+四季豆+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	6.2	2.7	2.4	800	300
23	三	有機白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑+黑胡椒-煮	檸檬雞翅 檸檬雞翅X1-烤	玉米毛豆蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	豆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	6.2	2.8	2.4	804	288
24	四	小米飯 白米+小米	紅蔥油雞 雞肉+薑絲+紅蔥頭+薑-煮	★椒鹽魚排 巴沙魚排X1+椒鹽-炸	貢丸關東煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+米血糕+貢丸-煮	雙色花椰 綠+白花椰+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+湯排	6.3	2.7	2.4	809	240
25	五	燕麥飯 白米+燕麥	打拋肉片 豬肉+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+薑花-炒	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+高麗菜-炒	綠色青菜	冰粉條奶茶 粉條+奶茶	6.4	2.8	2.5	828	240
26	六	白飯 白米	香蒜玉米雞 雞肉+紅蘿蔔+玉米-炒	花瓜蒸肉餅 豬肉+花瓜+豆漿+洋蔥+薑-蒸	韓式年糕 年糕+洋蔥+韓式辣醬-炒	紅仁蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	麵線羹 紅麵線+大白菜+紅蘿蔔	6.4	2.8	2.3	828	298
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	醬燒豬排 豬排X1-煮	椒麻雞 雞肉+洋蔥+番茄+香菜-燒	金瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+青豆-煮	海帶三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-煮	綠色青菜	冰綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2.3	804	272
29	二	香蔥雞滷飯 白米+雞絲+絞肉+紅蔥頭	冬瓜鮮魚排 烏魚排+鹹冬瓜醬-燒	烤翅小腿 翅小腿X2-烤	筍乾滷蛋 雞蛋X1+筍乾-滷	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	綠色青菜	味噌蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋蔥+味噌	6.2	2.7	2.4	800	244
30	三	有機白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	味噌燉肉 白蘿蔔+豬肉+油豆腐-煮	肉燥炒蛋 雞蛋+豬肉+洋蔥-炒	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	6.5	2.7	2.4	823	250

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯
0次	20次	20次	8次	43次	5次	6次	2次	6次	5次

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用