



統鮮美食

110年3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 營養師：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	熱 量 (大 卡)	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	糖 分 (g)	鈣 質 (mg)	鐵 質 (mg)	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	糖 分	鈣 質	鐵 質	食 鈣 量
2	二	糙米飯 白米+糙米	酸甜雞 雞肉+蕃茄+洋蔥+香茅-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 雞蛋X1-油	肉片黃瓜 大黃瓜+木耳+豬肉片-煮	綠色 青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	6,5	2,5	2,3	2,1			795						240
3	三	有機白飯 有機米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+甜麵醬-炒	★ 炸雞腿 雞腿X1-炸	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	蝦米白菜 大白菜+木耳+蝦米-煮	有機 蔬菜	金針雞骨湯 金針花+雞骨	6,5	2,6	2,4	2,3			814						241
4	四	紫米飯 白米+紫米	腰果蜜汁雞 雞肉+腰果+小黃瓜+洋蔥-煮	瓜仔肉燥 豆干丁+豬絞肉+洋蔥+地瓜-油	泡菜結頭 結頭菜+紅蘿蔔+泡菜醬-煮	九片花椰 綠花椰+貢丸片-炒	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇	6,3	2,7	2,0	2,4			802						262
5	五	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+蒜+洋蔥+玉米	★ 柳葉魚 柳葉魚X2-炸	醬燒豬排 豬排X1+豬排-燒	南瓜奶醬 炒蛋 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔+奶粉-炒	雞汁銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+雞油-炒	綠色 青菜	珍珠 奶茶 珍珠+奶茶	6,2	2,6	2,5	2,4			800						240
8	一	玉米飯 白米+玉米	三杯雞 雞肉+九層塔+香鮑菇-煮	★虱目魚排 虱目魚排X1-炸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮	海帶金菇 金針菇+海帶絲+西芹-煮	綠色 青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+湯排	6,0	3,0	2,4	2,3			809						310
9	二	大麥飯 白米+大麥	蠔油肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-炒	烤雞排 雞排X1-烤	沙嗲粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+雞肉+芹菜-燒	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	6,2	2,6	2,0	2,5			792						240
10	三	有機白飯 有機米	★ 水鯊魚排 水鯊魚排X1+胡椒鹽-炸	芝麻蒲燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	筍香 肉燥炒蛋 雞蛋+竹筍+豬絞肉+木耳+蔥-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	有機 蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔	6,5	2,8	2,1	2,3			821						241
11	四	酢醬 滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭	蔥爆豬排 豬排X1+蔥-燒	海苔 雞肉串 雞肉串X1+海苔-烤	地瓜薯條 地瓜薯條X4-烤	腐皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+角螺-炒	有機 蔬菜	燒仙草 燒仙草+包心圓	6,5	3,0	2,3	2,4			846						262
12	五	紅藜 糙米飯 白米+紅藜+糙米	味噌雞 雞肉+油豆腐+蔥-煮	海鮮花枝排 花枝排X1-燒	焗烤起司 洋芋總匯 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤	肉絲花椰 花椰+紅蘿蔔+豬肉絲-炒	綠色 青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	6,8	2,4	2,1	2,3			812						240
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	燒臘肉條 豬肉條X4-燒	板栗煨雞 雞肉+麵輪+紅蘿蔔+栗子-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	燕薺三色 結頭菜+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒	綠色 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	6,1	2,7	2,3	2,4			795						310
16	二	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬肉+玉米+蕃茄	★ 炸雞腿 雞腿X1-炸	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+黑胡椒-炒	燒賣 燒賣X2-蒸	清炒津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	綠色 青菜	紅豆 湯圓 紅豆+湯圓	6,5	2,8	2,1	2,8			844						240
17	三	有機白飯 有機米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥+蒜-煮	黃金泡菜雞 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	芝麻四季 四季豆+芝麻-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	6,5	2,6	2,5	2,2			812						241
18	四	地瓜飯 白米+地瓜	杏片 糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	蒲燒 鯛魚排 鯛魚排X1-蒸	洋芋炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋芋-炒	肉柳黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲-炒	有機 蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌+柴魚片	6,0	3,0	2,3	2,4			811						262
19	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷雞翅 三節雞翅X1-油	筍香干片 竹筍+豆干-炒	蔬炒高麗 高麗菜+香菇-炒	綠色 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+有鮑菇+雞骨+薑絲	6,2	3,0	2,4	2,4			827						240
22	一	台式肉絲 鐵板麵 麵條+豬肉絲+洋蔥	烤棒棒腿 翅小腿X2-烤	筍干爌肉 豬肉+筍干+梅干菜-油	★ 炸天婦羅 香菇+地瓜+紅蘿蔔-炸	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	綠色 青菜	奶茶 西米露 西谷米+奶茶	6,0	2,9	2,5	2,3			804						298
23	二	胚芽飯 白米+胚芽	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	烤雞排 雞排X1-烤	玉米烤蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-烤	花生海帶 海帶片+花生+薑-油	綠色 青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	6,2	2,6	2,3	2,4			795						300
24	三	有機白飯 有機米	蔥油雞 雞肉+蔥-煮	油豆腐滷肉 豬肉+油豆腐+紅蘿蔔-油	韭菜豆芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+肉骨茶包+湯排	6,5	2,8	2,1	2,5			830						288
25	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	沙茶肉柳 豬肉+洋蔥+沙茶醬+蔥-炒	蒸魚片 鮑魚排X1+薑-蒸	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	6,2	3,0	2,0	2,3			818						240
26	五	玉米飯 白米+玉米	蜂蜜檸檬雞 雞肉+洋蔥+彩椒+檸檬+蜂蜜-燒	香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-油	香草洋芋 馬鈴薯+南瓜+洋香葉-煮	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	綠色 青菜	海帶排骨湯 海帶+薑絲+湯排	6,6	2,6	2,3	2,8			841						240
29	一	五穀飯 白米+五穀米	蘑菇醬燉肉 豬肉+洋蔥+馬鈴薯-煮	★ 椒鹽雞排 帶骨雞排X1-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+碎鹽+蔥花-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮	綠色 青菜	味噌湯 蘿蔔+味噌+柴魚片	6,3	2,6	2,3	2,3			797						272
30	二	燕麥飯 白米+燕麥	★烏魚丁 烏魚丁X3-炸	爆炒鹹豬肉 豆芽菜+豬肉+自製鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔-蒸	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-炒	綠色 青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+湯排	6,5	3,0	2,0	2,5			843						244
31	三	海苔香鬆 有機白飯 有機米+海苔香鬆	枸杞當歸 肉片 豬肉+角螺+香鮑菇+當歸+枸杞-煮	蜜糖 香蒜雞 雞肉+地瓜+蒜-燒	堅果玉米 玉米+紅蘿蔔+南瓜籽-炒	炒花椰菜 花椰菜+香菇+紅椒-炒	有機 蔬菜	紅棗小米 銀耳湯 紅棗+小米+白木耳	6,7	2,7	2,0	2,4			830						250