

TS 88 鮮美食 110年5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	全 蛋 量	蛋 白 量	清 脂 量	熱 量	含鈣 量
3	一	白飯 白米	烤翅小腿 翅小腿*2-烤	白醬燉豬 豬肉塊+洋蔥+馬鈴薯+毛豆-煮	柴魚花枝丸 花枝丸+柴魚片+黑芝麻-燒	芹香海根 海帶根+芹菜+薑-炒	蔬菜	好彩頭湯 白蘿蔔+湯排+紅蘿蔔	6.6	2.4	2.3	808	240
4	二	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬柳+洋蔥+薑-炒	蒲燒鯛魚排 蒲燒鯛魚排X1-蒸	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+洋蔥+豆腐+味噌	6.2	2.7	2.5	807	291
5	三	有機白飯 白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	豆干滷肉 豬肉+豆干+香菇-滷	★ 炸地瓜薯條 地瓜條*4-炸	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	6.2	2.5	2.4	787	272
6	四	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+絞肉+蕃茄+玉米+洋蔥	里肌豬排 豬排-燒	洋蔥雞柳 雞肉+洋蔥+彩椒+薑-炒	鮮肉餡餅 餡餅X2-烤	豆芽三色 綠豆芽+木耳+小黃瓜-炒	有機 蔬菜	冰仙草蜜 仙草	6.6	2.6	2.6	837	240
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞排 雞排-烤	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燒	沙茶油豆腐 油豆腐+香菇+玉米-滷	肉片絲瓜 絲瓜+豬肉+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+木耳+金針菇	6.5	2.6	2.5	825	288
10	一	白飯 白米	蒜泥肉片 肉片+洋蔥-煮	燒烤醬雞肉串 雞肉串X1-烤	玉米 炒蝦仁 玉米+蝦仁+毛豆-炒	白菜滷 白菜+蹠皮+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍	6.5	2.4	2.5	801	272
11	二	玉米飯 白米+玉米	腰果蜜汁雞 雞肉+腰果+小黃瓜-煮	焗烤 咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+起司-烤	茶葉蛋 雞蛋X1-滷	豆酥四季 四季豆+豆酥+木耳-煮	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+湯排+肉骨茶包	6.2	2.7	2.6	810	244
12	三	有機白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥+白芝麻+薑-炒	茄汁豆腐雞 雞丁+凍豆腐+蕃茄-煮	蝦捲 蝦捲X2-烤	木耳炒筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑	6.3	2.5	2.6	803	250
13	四	紫米飯 白米+紫米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮	★ 炸虱目魚排 虱目魚排X1-炸	雞蛋粉絲 雞蛋+冬粉+高麗菜+薑-炒	肉片黃瓜 大黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米片+香菇	6.2	2.5	2.3	788	280
14	五	紅蔥 雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	筍乾燒肉 豬肉+梅乾菜+筍乾-滷	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	香菇豆干 豆干+香菇+紅蘿蔔-滷	炒海帶片 海帶片+紅蘿蔔-炒	蔬菜	冰芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰汁	6.5	2.5	2.5	818	310
17	一	大麥飯 白米+大麥	沙茶蔥爆雞 雞肉+川耳+洋蔥+薑-炒	卡菲醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮	薑燒油豆腐 油豆腐+薑+金針菇-煮	蝦米蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	6.5	2.5	2.5	818	280
18	二	五穀飯 白米+五穀	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+栗子-煮	★ 炸翅小腿 翅小腿*2-炸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	蒜香雙花 雙色花椰菜+香菇+蒜頭-炒	蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	6.3	2.6	2.6	805	241
19	三	有機白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤	爆炒肉片 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+叻沙醬-炒	野菜百頁 野菜百頁+四季豆-煮	炒高麗菜 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.2	2.7	2.6	811	262
20	四	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	蒸魚排 鰆魚排X1-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄+薑-炒	金菇海絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	有機 蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	6.3	2.5	2.3	795	253
21	五	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+鮑菇+玉米+洋蔥	烤雞排 雞排X1-烤	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥+薑+黑胡椒-炒	鮮肉鍋貼 鍋貼*2-烤	玉米蘿蔔 白蘿蔔+香菇+玉米-滷	蔬菜	冰粉條奶茶 粉條+奶茶	6.2	2.5	2.4	795	311
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	醬燒豬肉 豬肉角+洋蔥+蒜-燒	竹筍香菇雞 雞肉+竹筍+香菇-滷	毛豆玉米 玉米+毛豆+紅蘿蔔-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-炒	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	6.5	2.5	2.3	811	284
25	二	白飯 白米	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	肉絲炒豆干 豆干+豬肉+乾燒魚+薑+紅蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	魚卵捲 絲瓜+魚卵捲+木耳-煮	蔬菜	羅宋排骨湯 番茄+西芹+高麗菜+湯排	6.2	2.6	2.4	802	295
26	三	有機白飯 白米	蒸肉餅 豬肉+冬粉+蝦仁+木耳+魚露-蒸	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	焗烤薯塊 馬鈴薯+南瓜+洋蔥+起司-烤	芝麻四季 四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	6.6	2.4	2.3	808	244
27	四	五穀飯 白米+五穀米	酸甜魚塊 鰆魚或烏魚+洋蔥-燒	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+瓜仔-煮	塔香百頁 百頁+九層塔+洋蔥+彩椒-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	紅蔥米粉湯 粗米粉+木耳+豬肉+紅蔥頭	6.5	2.6	2.3	814	250
28	五	酢醬 滷肉飯 米+絞肉+豆干+洋蔥+香菇	蘑菇醬豬排 豬排-滷	★ 鹹酥雞 雞肉X3-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+薑-炒	炒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	蔬菜	冰奇亞籽 愛玉+檸檬汁+奇芽籽	6.5	2.4	2.3	801	240
31	一	玉米飯 白米+玉米	★ 柳葉魚 柳葉魚X2-炸	韓式蜜汁燒肉 豬肉+洋蔥+芝蔴-炒	麻婆豆腐 豆腐+薑+洋蔥-煮	貢丸黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+貢丸-煮	蔬菜	金針湯 金針花+木耳+雞骨	6.5	2.7	2.3	821	300

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	17	19	6	39	3	5	1	5	4		

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

本公司全面採用國產豬及其製品 產地：臺灣