

78統鮮美食112年3月菜單



天母國中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第

日期	星期	主食	主菜	主菜2	副菜1	湯品	食飲管理	豆類	肉類	蔬菜	油類	熱量
1	三	有機白飯 有機米	檸香翅小腿X2 翅小腿x2+檸檬汁+烤	豆干炒肉絲 豆干+豬肉絲+乾魷魚+芹菜+炒	茼蒿高麗 高麗菜+茼蒿+炒	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍+排骨	6.2	2.5	2.4	2.6		799
2	四	肉絲炒烏龍 雞+豬肉絲+高麗菜+香菇	芝香照燒豚肉 豬肉片+洋蔥+芝麻+煮	海苔雞排 雞排+海苔椒鹽+炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒	有機蔬菜 八寶甜湯 赤豆+芋頭+薏仁+糯米+糖	6.2	2.5	2.3	2.6		796
備白飯												
3	五	糙米飯 白米+糙米(8:2)	炸魚排 水蛋魚排+炸(油鹽)	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜+炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+鮑魚片	6.3	2.4	2.5	2.4		792
6	一	大麥飯 白米+大麥(8:2)	蘑菇醬油腐 油豆腐+蘑菇醬+彩椒+煮	焗烤玉米蛋 玉米+雞蛋+起司+烤	椒鹽鮑菇 杏鮑菇+地瓜+炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	麵線羹 紅麵線+金針菇+紅蘿蔔				黑糖捲 6.6 2.4 2.5 2.3 808	
蔬食												
7	二	白飯 白米	蒲燒魚排 虱目魚排+燒	白醬燉雞 帶骨雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+洋蔥+燉	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅洋蔥+香菇+韭菜+燙	肉絲綠蔬 雞絲+肉絲+炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+高麗菜+雞蛋	6.5	2.4	2.5	2.4	806
8	三	有機白飯 有機米	蒜泥肉片 豬肉片+豆干+蒜+淋	炸雞腿 雞腿+炸	木耳高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔+煮	有機蔬菜 金針湯 金針花+海帶芽	6.4	2.5	2.4	2.3		799
9	四	香蔥雞滷飯 白米+豬絞肉+雞肉	烤雞排 帶骨雞排+韓式醬+烤	泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜+豆腐+蔥+煮	炒冬粉 綠色蔬菜+韓國冬粉+洋蔥+炒	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆+紫米	6.5	2.5	2.3	2.4		808
備白飯												
10	五	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米(8:8:5:15)	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+彩椒+炒	橙汁魚排 魚排+柳橙汁+炒	起司洋芋 馬鈴薯+土豆+起司+煮	有機蔬菜 黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	6.3	2.4	2.5	2.4		792
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥(8:2)	三杯雞 帶骨雞肉+黑胡椒+九層塔+炒	里肌豬排 豬排+油	玉米干丁 玉米+洋干+豆干+毛豆+炒	炒高麗菜 紅蘿蔔+高麗菜+炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+排骨	6.4	2.7	2.4	2.3	814
14	二	白飯 白米	蒜味肉排 豬排+燒	紅燒雞丁 帶骨雞肉+麵粉+煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+煮	肉絲綠蔬 肉絲+綠色蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.5	2.5	2.3	2.2	799
15	三	有機白飯 有機米	蘿蔔燒雞 雞肉+白蘿蔔+黑胡椒+香菇+煮	蜜汁蝦排 蝦排+燒	蒸蛋 雞蛋+南瓜+蒸	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	6.3	2.6	2.3	2.6		811
16	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+煮	烤雞翅 三節雞翅+烤	結頭海結 結頭+海帶絲+杏鮑菇+油	有機蔬菜 綠豆大麥湯 綠豆+大麥	6.2	2.7	2.4	2.3		800
17	五	蘑菇肉醬鐵板麵 麵+豬絞肉+蘑菇+紅蘿蔔	糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片+燒	炸魚排 水蛋魚排+炸	香菇白菜 大白菜+平菇+香菇+煮	有機蔬菜 味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌	6.3	2.5	2.5	2.3		795
備白飯												
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米(8:2)	打拋肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+九層塔+煮	炸翅小腿X2 翅小腿x2+炸	蝦香粉絲 高麗菜+冬菇+木耳+蝦米+炒	柴魚蘿蔔 蘿蔔+紅蘿蔔+玉米筍+柴魚+煮	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	6.2	2.5	2.6	2.7	808
21	二	白飯 白米	蘑菇醬魚排 鮭魚排+燒	香蒜雞塊 帶骨雞肉塊+地瓜+蒜+炒	醃醬干丁 豆干+竹筍+豬肉+毛豆+煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬排骨+香菇	6.3	2.6	2.6	2.8	827
22	三	有機白飯 有機米	蠔油豬排 豬排+油	鹹水雞 帶骨雞肉x2+小黃瓜+煮	南瓜豆腐 南瓜+豆腐+紅蘿蔔+煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅薯	6.7	2.4	2.3	2.1		801
23	四	塔香豬肉炒飯 白米+豬肉+大黃瓜+紅蘿蔔	滷雞排 帶骨雞排+油	蒜茸魚塊 虱目魚塊+蒜茸+薑+炒	米血糕魚丸煮 米血糕+魚丸+黑胡椒+韭菜+煮	有機蔬菜 芋頭地瓜西米露 芋頭+地瓜+西米	6.5	2.6	2.4	2.4		818
備白飯												
24	五	雜糧飯 白米+雜糧米(8:2)	梅干扣肉 豬肉片+豆干+梅干菜+煮	醬燒雞翅 三節雞翅+乾辣椒+燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥+炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	產銷豆奶 6.4 2.5 2.2 2.3 794					
25	六	白飯 白米	香草雞 雞肉塊+西洋芹+彩椒+煮	酸甜豬排 豬排+燒	清炒年糕 大白菜+年糕+紅蘿蔔+煮	鮮菇綠蔬 綠色蔬菜+鮮香菇	枸杞山藥湯 山藥+洋芋+枸杞	6.6	2.4	2.5	2.3	808
27	一	糙米飯 白米+糙米(8:2)	醬燒魚排 鮭魚排+燒	木耳炒肉片 豬肉片+木耳+玉米筍+煮	脆炒洋芋 馬鈴薯+黑胡椒+炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米粒+豬大骨	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	紫米飯 白米+紫米(8:2)	肉骨茶燉肉 豬肉塊+杏鮑菇+紅蘿蔔+蒜仁炒	白醬魚排 水蛋魚排+燒	沙嗲粉絲 高麗菜+冬菇+紅蘿蔔+洋蔥+炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+木耳+炒	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌+小魚干	6.2	2.5	2.4	2.6	799
29	三	有機白飯 白米	韓式醬雞排 雞排+醬	洋芋燉肉 豬肉塊+洋芋+蒜+煮	滷肉丸子 大白菜+獅子頭+紅蘿蔔+煮	有機蔬菜 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	菠蘿麵包 6.6 2.4 2.5 2.3 808					
30	四	白飯 白米	炸豬排 豬排+炸	蔥燒雞 帶骨雞肉+白蘿蔔+蔥+煮	蝦米高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米+煮	有機蔬菜 大滷湯 雞花膠+竹筍+紅蘿蔔+香菇	6.2	2.5	2.4	2.6		799
31	五	燕麥飯 白米+燕麥(8:2)	椒鹽翅小腿 翅小腿x2+炸	竹筍炒肉絲 豬肉絲+竹筍+紅蘿蔔+炒	滷蛋 雞蛋+油	有機蔬菜 米粉湯 粗米粉+高麗菜+香菇+芹菜	6.5	2.5	2.3	2.4		808
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、穀類穀物、豆、魚及其製品、不適合具過敏體質者食用 * * *												

* * * 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 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

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)	
豆製品、 麵筋類製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
1次	9次	18次	19次	43次	4次	1次	1次	7次	5次

♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等。另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。