

天母國中 115年8-9月菜單

*本公司全場使用【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6651)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	全奶	豆奶	蛋	油	糖
31	一	小米飯 白米+小米(8.5:1.5)	三杯雞 帶骨雞肉+米酒+九層塔+薑	蜜汁肉片 豬肉+洋葱+糖	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	青菜 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味增	6.3	2.6	2.3	2.7	815
1	二	大麥飯 白米+大麥(8.5:1.5)	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+薑	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇+蒜	青菜 酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳	6.3	2.5	2.4	2.7	810
2	三	有機白飯 有機米	蔥油雞 帶骨雞肉+紅蘿蔔+川芎+薑+蔥	白菜豬肉豆腐燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆虎+薑	玉米四季 四季豆+玉米+炒	有機蔬菜 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	6.2	2.5	2.6	2.8	813
3	四	拿波里肉醬 螺旋麵 麵+玉米+豬肉+洋葱+蕃茄	蒸魚排X1 精選鱈魚排X1+蔥+薑+蒜	香干肉柳 豆干+豬肉+肉柳+蔥+杏鮑菇+炒	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔+薑	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	附餐 墨西哥麵包 6.4 2.4 2.4 2.7 810				
4	五	地瓜飯 白米+地瓜(8.5:1.5)	糖醋雞X4 帶骨雞肉X4-燒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇+蒜	玉米肉茸 玉米+豬肉+紅蘿蔔+毛豆+炒	有機蔬菜 鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+豆皮	6.3	2.5	2.6	2.8	820
7	一	五穀飯 白米+五穀米(8.5:1.5)	炸魚排X1 虱目魚排X1-炸	蘿蔔燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+蒜	高麗粉絲 高麗菜+粉絲+豬肉+木耳+炒	青菜 綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	6.3	2.6	2.4	2.7	818
8	二	白飯 白米	香菇燉雞 帶骨雞肉+香菇+紅蘿蔔+薑	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯+炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉+絲+薑+炒	青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	6.4	2.5	2.5	2.5	811
9	三	有機白飯 有機米	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥+薑	柴魚年糕雞 帶骨雞肉+年糕+洋葱+柴魚+炒	清炒花椰 綠花椰+紅蘿蔔+玉米筍+炒	有機蔬菜 蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米粒	6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	什錦 蛋炒飯 白飯+玉米+雞蛋+毛豆	鹹水雞 帶骨雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+薑	肉燥滷蛋X1 去殼雞蛋+豆干+豬肉+香菇+蒜	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+金針菇+洋葱	附餐 豆漿 6.2 2.5 2.5 2.7 806				
11	五	糙米飯 白米+糙米(8.5:1.5)	黑胡椒豬排X1 精選豬排X1-燒	羅勒青醬雞 帶骨雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+薑	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+蒜	有機蔬菜 薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	6.4	2.6	2.4	2.6	820
14	一	燕麥飯 白米+燕麥(8.5:1.5)	照燒豆包 豆包+香菇+油	焗烤南瓜蛋 雞蛋+南瓜+玉米+起司+烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒	青菜 麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔	附餐 菠蘿麵包 6.1 2.6 2.5 2.8 811				
15	二	白飯 白米	烤雞腿X1 帶骨雞腿X1-烤	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄+薑	金菇三絲 金針菇+海帶芽+紅蘿蔔+炒	青菜 高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌	6.3	2.6	2.4	2.5	809
16	三	有機白飯 有機米	香草雞 帶骨雞肉+玉米筍+洋葱+義式香料+薑	甜條肉柳 豬肉柳+甜不辣+炒	炒粉絲 高麗菜+冬粉+木耳+紅蘿蔔+炒	有機蔬菜 紅豆西米露 紅豆+西谷米	6.1	2.5	2.5	2.8	803
17	四	粉紅醬雞茸 義大利麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	椒鹽小卷X2 精選鱈魚小卷+蒜+蔥+炸	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+炒	木耳白菜 白菜+木耳+紅蘿蔔+煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	6.4	2.4	2.5	2.6	808
18	五	胚芽飯 白米+胚芽(8.5:1.5)	起司奶香燉雞 帶骨雞肉+南瓜+洋葱+玉米+薑	肉絲小炒 豆干+豬肉+絲+炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+炒	有機蔬菜 筍絲排骨湯 竹筍+豬大骨	6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻(9.5:0.5)	炸豬排X1 精選鱈魚無骨豬排X1-炸	米糕雞 帶骨雞肉+米糕+薑+煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+煮	青菜 奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	6.3	2.6	2.6	2.5	814
22	二	日式豚肉 烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	蜜汁魚排X1 水蜜桃魚排X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+炒	蒜香豆干 豆干+蒜+蔥+煮	青菜 玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄	6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	三	有機白飯 有機米	冬瓜燉肉 豬肉+冬瓜+鹽酥雞+煮	紅蔥炒雞 帶骨雞肉+百頁+紅蔥頭+炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	有機蔬菜 黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+海帶芽	6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	四	糙米飯 白米+糙米(8.5:1.5)	南洋咖哩雞 帶骨雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+魚露+薑	竹筍什錦肉片 竹筍+豬肉片+鮮魷+豆虎+香菇+蒜+炒	彩椒花椰 綠花椰+紅蘿蔔+彩椒+炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	附餐 乳品 6.3 2.5 2.6 2.8 820				
25	五	中秋節放假一天									
28	一	教師節放假一天									
29	二	小米飯 白米+小米(8.5:1.5)	炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	蒜泥白肉 豬肉片+洋葱+小黃瓜+薑	滷豆干海帶 豆干+百頁+玉米筍+海帶結+煮	青菜 洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	三	有機白飯 有機米	茄汁蘑菇雞 帶骨雞肉+洋葱+蕃茄+蒜+薑+煮	蔥爆肉柳 豬肉柳+時蔬+蔥+炒	塔香粉絲 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+九層塔+炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	三章一Q補助 豆漿 6.3 2.5 2.8 2.4 807				
本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用											

*本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

蔬菜類(次/月)		豆類(次/月)		其他(次/月)	
魚(肉)及海鮮	雞(肉)	生食(食)食	調理(食)品	魚(肉)類	其他
4次	5次	12次	20次	1次	4次