

# 天統鮮美食 15年1+2月菜單



# 積穗國中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，自來水經過濾淨化食品。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號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬	油	熱	
1	四	2026 元旦放假一天												
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	左宗棠雞 雞丁+洋蔥+彩椒-燒	▲蝦仁什錦羹 大白菜+竹筍+豬肉絲+蝦仁+金針菇-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	青菜	▲味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
5	-	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	香燒津白 大白菜+豆皮+木耳-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807	
6	-	小米飯 白米+小米	糖醋雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	蔭冬瓜滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔭冬瓜-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+鮑菇		6.3	2.5	2.3	2.6	803	
7	三	奶油青醬 雞肉捲捲麵 麵+雞肉+玉米+青醬	黑胡椒豬排X1 豬排-油	★薯條X5 薯條X5-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.3	2.4	2.4	2.6	798	
8	四	白飯 白米	托斯卡尼燉雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+橄欖+蒜-煮	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+金針菇		6.4	2.5	2.5	2.4	806	
9	五	大麥飯 白米+大麥	韓式燒肉 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	韓式泡菜雞 自製泡菜+雞肉+地瓜-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+洋蔥-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.2	2.6	2.3	2.6	804	
12	-	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞排X1 雞排X1-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	青菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811	
13	-	白飯 白米	泰式打拋肉 豬肉片+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	▲味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+柴魚片		6.4	2.5	2.6	2.5	813	
14	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+蘑菇+玉米	★炸 卡啦雞排X1 雞排X1-炸	燒賣X2 燒賣X2-蒸	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.5	806	
15	四	白飯 白米	可樂滷肉 豬肉塊+豆干+蔥-煮	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+香菇+蒜苗-煮	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	補助豆漿		6.4	2.4	2.3	2.6	803
16	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	▲三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-炒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	爆皮白菜 大白菜+豬皮+香菇-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.7	806	
19	-	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮	▲貢丸X1 綜合關東煮 貢丸X1+油豆腐+黑輪+魚卵捲-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	810	
20	-	休業式停餐一天												
21	三	櫻花蝦 什錦炒飯 白米+高麗菜+絞肉+櫻花蝦	★炸豬排X1 豬排X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	紅蘿蔔 炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
22	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	哨子豆腐 板豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+香菇+蔥-煮	蒜香花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.7	806	
23	五	糙米飯 白米+糙米	客家鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨+香菇		6.3	2.4	2.6	2.6	803	
二月菜單														
23	-	大麥飯 白米+大麥	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	▲腰果三色雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	808	
24	-	地瓜飯 白米+地瓜	★台味 鹹酥雞X4 雞肉-炸	壽喜燒 大白菜+板豆腐+豬肉+金針菇-煮	乾煸四季 四季豆+白芝麻-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
25	三	經典 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	燕餃滷味 燕餃X1+甜不辣+豆干+紅蘿蔔-油	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
26	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒	茼蒿西蘭花 花椰菜+茼蒿-炒	有機蔬菜	肉骨茶 排骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		6.5	2.5	2.6	2.6	825	
27	四	和平紀念日調整放假一天												

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含脂肪之穀物及其製品、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、不適合其過敏體質者食用

♥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