



統鮮美食 | 15年04月菜單

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-



積穗國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用輻射污染食品 營養師：洪雅秀(營養字第842號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、湯家斌(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	類別	全糖	低糖	低脂	低鹽	低熱
1	三	白醬雞茸 通心粉 <small>通心粉+玉米+豬絞肉+洋葱</small>	燒烤雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	★甜心可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	洋芋四季 <small>四季豆+洋芋-炒</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+金針菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
2	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	鵪鶉蛋滷味 <small>油豆腐+鵪鶉蛋X1+時蔬-滷</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	筍絲雞湯 <small>竹筍+雞骨+木耳</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
3	五	兒童節補假											
6	一	清明節補假											
7	二	白飯 <small>白米</small>	滷雞翅X1 <small>三節雞翅X1-滷</small>	三色肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	▲味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	三	▲櫻花蝦 什錦炒飯 <small>白米+豬絞肉+洋葱+玉米+青豆+櫻花蝦</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+川耳-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+蔥-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蕃茄-炒</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+粉絲+豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+豬大骨+香菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★ 炸日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	▲叻沙 黃金魚丸X2 <small>油豆腐+黃金魚丸X2+洋葱+椰奶+蝦米-煮</small>	蔥爆豆芽 <small>綠豆芽+時蔬+蔥-炒</small>	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	一	白飯 <small>白米</small>	歐風白醬雞 <small>雞肉+南瓜+洋葱-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+大麥</small>	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	▲貢丸關東煮 <small>貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+魚卵捲-煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	履歷蔬菜	三絲雞湯 <small>時蔬+雞骨</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	三	拿波里 肉醬螺旋麵 <small>麵條+玉米+豬絞肉+洋葱+蕃茄</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1-烤</small>	薯球X4 <small>薯球X4-烤</small>	玉筍綠花 <small>綠花椰+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
16	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉片+洋葱+杏鮑菇+金針菇-煮</small>	韓式大醬炒年糕 <small>年糕+洋葱+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	昆布雞湯 <small>海帶+雞骨+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	五	白飯 <small>白米</small>	★鹹酥雞X4 <small>雞肉X4-炸</small>	古早味豬腳 <small>竹筍+豬肉+豬腳+香菇-煮</small>	洋芋溫沙拉 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋葱+小黃瓜-炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+香菇+洋葱+青豆-煮</small>	鮑菇鮮瓜 <small>時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	▲ 味噌海芽湯 <small>海帶芽+油片絲+玉米</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	二	白飯 <small>白米</small>	▲柴魚蒲燒雞 <small>雞肉+年糕+白芝麻-燒</small>	奶香玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	芹香黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	三	蘿勒青醬 雞肉義式麵 <small>麵+玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	▲海苔香鬆 海鮮丸X2 <small>魷魚丸X2-炸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜+蘑菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
23	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒香蒜雞 <small>雞肉+洋葱+蒜+蔥-燒</small>	義式肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	川耳花椰 <small>花椰菜+川耳-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	豆漿	6.3	2.5	2.3	2.6	803
24	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉片+高麗菜+豆干+蔥-炒</small>	★麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	蛋香豆薯 <small>豆薯+時蔬+雞蛋-炒</small>	履歷蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+香菇</small>		6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	一	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	豆干海結 <small>海帶結+豆干-滷</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	▲砂鍋鮮魚 <small>生鮮魚肉+豬肉片+凍豆腐+豆皮+木耳-燒</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	三	上海菜飯 <small>白米+青菜+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1-滷</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳+紅蔥頭-炒</small>	履歷蔬菜	▲ 小魚味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+小魚乾</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
30	四	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉片 <small>雞肉片+洋葱+蔥-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+南瓜+毛豆-炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800

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

★表炸物 *表含海鮮類、及堅果類食材