

TS統鮮美食113年11月菜單

*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:新北市三重區中興街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088



龍山國中

營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	薑絲時瓜 時瓜+薑絲-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.0	2.7	2.2	2.5	790
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	白玉黃豆燉肉 白蘿蔔+豬肉塊+海帶結+紅蘿蔔+黃豆-煮	豆酥條豆 四季豆+豆酥-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+高麗菜+味噌		6.2	2.6	2.1	2.4	790
5	二	地瓜飯 白米+地瓜	★炸雞排X1 雞排(70g)X1-炸	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	腐皮白菜 大白菜+豆皮+香菇-煮	青菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	三	有機白飯 有機米	避風塘炒雞 雞丁+杏鮑菇+蒜+蔥-炒	回鍋肉 豬肉片+白豆干+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+豬大骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	四	小米飯 白米+小米	炸醬肉燥 豬絞肉+豆干+香菇+青豆-煮	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅(50-55g)X1-烤	清炒花椰 花椰菜+玉米+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	五	雞滷飯 白米+雞肉+豬肉	砂鍋沙茶魚 魚丁+凍豆腐+豆皮+芋頭+蝦米-煮	五彩肉蓉 玉米+毛豆+豬絞肉+菜脯-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		6.2	2.8	2.0	2.6	811
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒魚排X1 魚排(45-50g)X1-燒	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.8	2.5	2.0	2.3	817
12	二	紫米飯 白米+紫米	乾燒醬雞 雞丁+洋蔥-燒	焗烤玉米起司炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆+起司-烤	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	三	有機白飯 有機米	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-煮	翅小腿X1滷味 翅小腿X1(25-30g/份)+豆干+油	油蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	四	白飯 白米	甘栗燒雞 雞丁+栗子+香菇-炒	奶香白醬燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+芹菜+洋蔥+彩椒-煮	蒜香甘藍 高麗菜+蒜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚片+味增		6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	五	乾拌肉燥麵 麵+豬絞肉+高麗菜+蔥	★炸豬排X1 豬排(50g)X1-炸	甜不辣炒雞 甜不辣+雞肉+洋蔥-炒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+雞骨+肉骨茶包	乳品	6.0	2.4	2.1	2.4	761
18	一	五穀飯 白米+五穀米	腰果照燒雞 雞丁+地瓜+腰果+紅辣椒-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮	黃芽三絲 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-煮	青菜	燒仙草 綠豆+仙草液		6.6	2.5	2.0	2.3	803
19	二	白飯 白米	泰式打拋豬 豬絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	蜜汁虱目魚排X1 虱目魚排(45g)X1-燒	肉絲長豆 四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	三	有機白飯 有機米	果香雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	西滷肉 白菜+雞蛋+豬肉絲+竹筍+香菇+木耳+蝦米-煮	鄉村粉絲 洋蔥+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	海帶湯 /海帶+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	四	芝麻飯 白米+芝麻	薑汁野菜燒肉 豬肉+豆芽+洋蔥+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	五	DIY義式麵 麵條	香草烤雞排X1 雞排(70g)X1-烤	白醬鮮菇肉茸 玉米+豬絞肉+鮮菇+時蔬-煮	★可樂餅X2 可樂餅X2-炸	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.0	2.7	2.1	2.5	788
25	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉角+筍乾+梅干菜-煮	★檸檬雞柳條X2 CAS檸檬雞柳條(1kg)X2-炸	清炒結頭 結頭菜+香菜-煮	青菜	三絲雞湯 豆芽菜+紅蘿蔔+金針菇+雞骨		6.0	2.8	2.0	2.5	793
26	二	台式炒麵 麵條+時蔬	蜜醬翅小腿X2 翅小腿((25-30g)X2-燒	鹹豬肉炒干片 豆干片+自製鹹豬肉絲+蔥-炒	川耳燒瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	三	有機白飯 有機米	里肌豬排X1 豬排(50-55g)X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬-炒	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+玉米+青豆-煮	有機 蔬菜	粉圓冬瓜露 粉圓+冬瓜磚	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	四	小米飯 白米+小米	椰香雞 雞肉+椰奶-燒	油腐滷肉 豬肉+油豆腐-油	豆皮白菜 大白菜+豆皮+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬大骨		6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	五	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉片+高麗菜+枸杞-煮	鐵板玉米雞茸 玉米+紅蘿蔔+雞肉+毛豆-煮	香菇麵輪 白蘿蔔+麵輪+秀姑-油	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+芋頭+芹菜	乳品	6.6	2.7	2.0	2.5	827

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、高麗菜、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用

* * *

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。