



統鮮美食111年8-9月菜單 北投國中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 雞腿	豆漿 雞肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
30	二	大麥飯 白米+大麥	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	酸菜佐豆干 豆干+酸菜-煮	芹香高麗 高麗菜+芹菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+香菇+雞骨		6.2	2.4	2.2	2.6	786
31	三	有機白飯 有機米	蒜酥炒雞 雞肉+杏鮑菇+紅椒-燒	起司玉米蛋 玉米+雞蛋+洋蔥+起司+毛豆-炒	開陽絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+豬大骨	水果	6.4	2.4	2.1	2.5	793
1	四	糙米飯 白米+糙米	壽喜燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	海芽三柳 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+高麗菜		6.6	2.5	2.0	2.3	803
2	五	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	糖醋雞塊 雞肉+彩椒+洋蔥-燒	餡餅X2 餡餅X2-蒸	芝香四季 四季豆+芝麻-煮	有機 蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		6.3	2.5	2.0	2.6	796
5	一	白飯 白米	梅干扣肉 麵條+素肉+冬瓜+梅乾菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+洋蔥-炒	白菜滷 大白菜+豆皮+香菇-煮	青菜	燒仙草 綠豆+大麥+仙草液		6.0	2.6	2.1	2.6	785
6	二	蕃茄 肉醬麵 麵條+玉米+洋蔥+豬絞肉	烤雞排X1 雞排X1-烤	炸薯塊X4 馬鈴薯塊X4-炸	肉絲炒筍 竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.3	2.6	2.0	2.6	803
7	三	有機白飯 有機米	韓式蜜汁肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-煮	焗烤 春川年糕炒雞 雞肉+年糕+泡菜+起司-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
8	四	燕麥飯 白米+燕麥	海鮮蝦排X1 蝦排-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+青豆-煮	翡翠三絲 金針菇+海帶+芹菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+木耳+豬大骨		6.2	2.8	2.0	2.3	798
12	一	大麥飯 白米+大麥	黃金泡菜魚 鮭魚肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	鵪蛋X1滷味 油豆腐+鵪蛋X1+豆干-滷	雙菇冬瓜 冬瓜+美白菇+鴻喜菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.8	2.0	2.5	828
13	二	台式 肉絲炒麵 麵條+豬肉+洋蔥+高麗菜	滷雞翅腿X2 翅小腿X2-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-煮	韭菜銀芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬大骨		6.6	2.3	2.0	2.6	802
14	三	有機白飯 有機米	高昇滷肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	芹菜天婦羅條 甜不辣+芹菜+紅蘿蔔-炒	蒜香四季 四季豆+蒜-煮	有機 蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋+洋蔥	水果	6.7	2.3	2.1	2.4	802
15	四	地瓜飯 白米+地瓜	熱帶果香雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	客家鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 冬粉+芹菜+豆芽菜-煮	有機 蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+紅蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨		6.5	2.7	2.0	2.5	820
16	五	白飯 白米	黃金豬排X1 豬排X1-炸	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶精		6.3	2.5	2.0	2.6	796
19	一	小米飯 白米+小米	卡邦尼洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+卡邦尼醬-煮	蒲燒魚排X1 鮭魚或鯛魚排X1-蒸	香菇筍茸 竹筍+香菇-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		6.2	2.7	2.0	2.5	799
20	二	芝麻飯 白米+芝麻	泰式椒麻豬 豬肉+紅椒+自製椒麻醬(不辣)-燒	咖哩蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+洋蔥-煮	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-煮	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.2	2.3	2.1	2.6	776
21	三	有機白飯 有機米	炸雞排X1 雞排X1-炸	玉米醬煨豆腐 玉米+豆腐-煮	開陽南瓜白菜 大白菜+南瓜+蝦米-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	796
22	四	紫米飯 白米+紫米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+豆芽菜-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	花生海帶 海帶+花生-煮	有機 蔬菜	關東煮湯 紅蘿蔔+杏鮑菇+玉米+油豆腐		6.0	2.4	2.2	2.5	768
23	五	焗烤羅勒 青醬野菇麵 麵+杏鮑菇+九層塔+時蔬+起司	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	燒賣X2 燒賣X2-蒸	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	摩摩喳喳 芋頭+地瓜+西谷米		6.3	2.7	2.0	2.4	802
26	一	玉米飯 白米+玉米	古早味蒸肉餅 豬絞肉+碎瓜+豆薯-蒸	韓式燒雞 雞肉+豆干+白芝麻-煮	彩椒四季 四季豆+黃椒+紅蘿蔔-煮	青菜	米粉湯 米粉+蒲瓜+紅蘿蔔		6.3	2.7	2.0	2.4	802
27	二	糙米飯 白米+糙米	精燉蕃茄燒雞 雞肉+蕃茄+玉米筍+紅蘿蔔-煮	多彩炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒	麻油粉絲 冬粉+香菇+豬絞肉+高麗菜-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	三	蔥香 豬肉炒飯 有機米+紅蘿蔔+雞蛋+豬肉	里肌豬排X1 豬排X1-滷	燈籠滷味 海帶+百頁+豆包-滷	珍菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+美白菇-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+雞骨+肉骨茶包	水果	6.2	2.7	2.2	2.5	804
29	四	白飯 白米	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	香菇赤肉羹 白蘿蔔+肉羹+香菇+時蔬-煮	鐵板高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳+枸杞+紅棗		6.2	2.3	2.0	2.6	774
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	鳳梨豆豉蒸魚 魚肉+鳳梨+豆豉-煮	茄汁三角油豆腐 油豆腐+彩椒-煮	芹菜炒豆芽 豆芽菜+海帶芽+芹菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	豆漿	6.0	2.8	2.0	2.5	793

※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。◆表示三章制度驗證水產品