

統鮮美食111年5月菜單北投國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

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	金穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	南瓜飯 白米、南瓜	彩椒鮮蔬 帶骨雞肉+彩椒+蔥-燒	芹香蘿蔔羹 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜+紅蔥頭-煮	紅仁花椰 雙色花椰+紅蘿蔔片-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔		6.2	2.4	2.5	2.6	794
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	油豆腐滷味 油豆腐+香菇+紅蘿蔔+四季豆-油	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌		6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	三	有機白飯 有機米	椒麻雞 帶骨雞肉+洋蔥+香菜-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+蔥段-炒	蝦仁蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦仁-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	四	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉片+金針菇+薑-煮	韓式醬雞茸粉絲 冬粉+雞絞肉+豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥+蒜+木耳-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.3	2.6	2.5	2.6	816
6	五	番茄肉醬麵 麵、番茄、洋蔥、豬絞肉	炙烤小雞腿X2 翅小腿X2-烤	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆+起司+黑胡椒-炒	蒟蒻海茸 海茸+蒟蒻小花-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+排骨+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	815
9	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉塊+筍干+梅菜-煮	焗烤奶汁白菜 白菜+時蔬+起司-烤	茄汁川耳 雞蛋+綠花椰菜+川耳+蕃茄-炒	青菜	八寶甜湯 綜合豆類		6.4	2.6	2.6	2.4	816
10	二	香菇肉絲油飯 白米、糯米、香菇、豬肉	蒸魚排X1 鱈魚排-蒸	客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥+紅蘿蔔-炒	清炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	米粉湯 米粉+豬肉絲+芹菜+木耳		6.2	2.6	2.3	2.5	799
11	三	有機白飯 有機米	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	腰果洋芋雞 雞碎肉+洋芋+腰果+紅蘿蔔-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	番茄羅宋湯 高麗菜+番茄+芹菜+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
12	四	紅藜胚芽飯 白米、胚芽、紅藜麥	蜂蜜芥末雞 帶骨雞肉+洋蔥+蜂蜜+黃芥末-燒	三杯鵝鶉蛋X2 百頁+鵝蛋*2+紅蘿蔔+香菇-煮	彩蔬豆薯 豆薯+彩椒+小黃瓜+川耳-煮	有機蔬菜	福菜竹筍湯 竹筍+排骨+榨菜絲		6.4	2.5	2.6	2.7	822
13	五	白飯 白米	哨子肉醬 豬絞肉+番茄+洋蔥+雞蛋+蒜-煮	黃金虎皮蛋X1 雞蛋X1+香菇+四季豆-炸	皮絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮絲+蔥-炒	有機蔬菜	海帶雞湯 海帶片+杏鮑菇+雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
16	一	大麥飯 白米、大麥	蒲燒雞 帶骨雞肉+杏鮑菇+芝麻+洋蔥-煮	咖哩肉茸 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+豬絞肉-煮	筍香三色 筍+毛豆+香菇+紅蘿蔔-煮	青菜	紅豆大麥湯 紅豆+大麥		6.3	2.5	2.6	2.7	815
17	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜+豆芽-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥+蔥-炒	木耳四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	刈薯鮮菇湯 豆薯+香菇+雞骨		6.4	2.4	2.4	2.5	801
18	三	有機白飯 有機米	玉米燒雞 帶骨雞肉+玉米粒+蔥-煮	炸魷魚排X1 魷魚排-炸	雙色花椰 雙色花椰+木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
19	四	紫米飯 白米、紫米	無錫燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-油	蒜香炒雞 帶骨雞肉+蒜+玉米筍+杏鮑菇-炒	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+木耳+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海芽+味噌		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	五	白醬雞肉起司麵 麵、雞碎肉、起司、菇	烤雞排X1 雞排-烤	杏片豆干 豆干+洋蔥+杏仁片-燒	枸杞冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
23	一	胚芽飯 白米、胚芽米	京醬肉柳 豬肉絲+洋蔥+蔥+甜麵醬-炒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+紅蘿蔔-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蔥頭-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
24	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	紅麴炒雞 雞肉+洋蔥+紅麴+彩椒-燒	白醬燉肉 豬肉+洋蔥+蒜+蔬菜-煮	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+排骨		6.4	2.4	2.5	2.3	794
25	三	有機白飯 有機米	蒸肉餅 豬絞肉+花瓜+洋蔥+香菇-蒸	燒烤醬油腐雞 帶骨雞肉+油豆腐+蔥+彩椒-炒	開陽白菜 大白菜+木耳+南瓜絲+蝦米-煮	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
26	四	白飯 白米	蔥爆魚排X1 鰱魚排+蔥-燒	沙嗲豬肉煲 豬肉片+洋蔥+金針菇+豆皮+蔥-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋+蔥		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	五	台式肉絲炒麵 麵、豬肉絲、高麗菜、香菇	炸豬排X1 生鮮豬排-炸	烤地瓜條X6 生鮮地瓜條-烤	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	泡菜豆腐湯 泡菜+紅蘿蔔+豆腐+金針菇		6.3	2.4	2.5	2.5	796
30	一	大麥飯 白米、大麥	番茄奶醬燒雞 帶骨雞肉+番茄+洋蔥-煮	肉末蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	紅仁高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌鮮菇湯 金針菇+味噌+洋蔥+海芽		6.5	2.4	2.4	2.5	808
31	二	白飯 白米	韓式蜜汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	花椰花枝丸X2 花枝丸*2+紅蘿蔔+花椰-炒	卡菲醬豆薯 豆薯條+卡菲醬-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+杏鮑菇		6.5	2.4	2.5	2.5	810

* * * 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 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。 表護眼菜色