

# 統鮮美食 112年3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	全穀雜糧	豆腐	雞肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯	檸香小雞腿X2 <small>翅小腿*2-烤</small>	肉絲小炒 <small>豆干+豬肉絲+魷魚+芹菜-炒</small>	茼蒿高麗 <small>高麗菜+茼蒿-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+豬湯排</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	804
2	四	日式炒烏龍	芝香照燒豚肉 <small>豬肉+洋蔥+芝麻-煮</small>	柴魚甜不辣X1 <small>甜不辣X1+竹輪+白蘿蔔-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	西谷米醇奶 <small>西谷米+奶粉+冬瓜磚</small>		6.2	2.6	2.5	2.7		813
3	五	糙米飯	唐揚炸雞X4 <small>雞肉X4-炸</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	金菇三絲 <small>海帶+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>		6.3	2.4	2.5	2.7		805
6	-	大麥飯	玉米炒蛋 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	紅燒燉菜 <small>竹筍+豬肉-燉</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.4	2.5		809
7	二	五穀飯	卡邦尼燉雞 <small>雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-燉</small>	蒲燒虱目魚塊X2 <small>虱目魚塊X2+芝麻-燒</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+高麗菜+雞蛋</small>		6.3	2.5	2.5	2.5		804
8	三	有機白飯	蒜泥肉片 <small>豬肉片+綠豆芽+小黃瓜-煮</small>	滷味 <small>豆干+紅蘿蔔+海帶-滷</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6		816
9	四	地瓜飯	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	蔬菜粉絲 <small>時蔬+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+洋蔥</small>		6.2	2.6	2.4	2.5		802
13	-	蕎麥飯	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	白菜赤肉羹X2 <small>大白菜+肉羹X2+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	香甜玉米X1 <small>玉米X1-煮</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+豬湯排</small>		6.2	2.5	2.5	2.7		806
14	二	玉米飯	蒜味里肌肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.3	2.6	2.3	2.6		811
15	三	有機白飯	香菇蘿蔔雞 <small>雞肉+白蘿蔔+豆皮+茼蒿+香菇-煮</small>	四喜肉茸 <small>玉米+豬肉+紅蘿蔔+芋頭+花生-炒</small>	清炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.6		822
16	四	紫米飯	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	芝麻海結 <small>海帶結+芝麻-滷</small>	有機蔬菜	綠豆大麥湯 <small>綠豆+大麥</small>		6.2	2.6	2.4	2.5		802
17	五	義式PASTA麵	堅果糖醋魚 <small>烏魚或鮭魚+洋蔥+杏仁片-燒</small>	蘑菇肉醬總匯 <small>洋蔥+豬絞肉+蘑菇+紅蘿蔔-煮</small>	香菇白菜 <small>大白菜+南瓜+香菇-煮</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>		6.4	2.5	2.4	2.6		813
20	-	胚芽飯	打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	蝦香粉絲 <small>豆芽菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.5	2.5	2.7		806
21	二	糙米飯	香蒜雞塊 <small>雞肉+地瓜+蒜-炒</small>	醃醬肉燥 <small>豆干+竹筍+豬肉+紅蘿蔔+香菇+毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	QQ奶茶 <small>QQ圓+紅茶包+奶粉</small>		6.3	2.6	2.3	2.6		811
22	三	有機白飯	蠔油豬排X1 <small>豬排-燒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.6		822
23	四	紅藜飯	蒜茸魚塊 <small>虱目魚塊-燒</small>	關東煮 <small>凍豆腐+玉米+海帶-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌炒</small>	有機蔬菜	豆皮三絲湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆皮</small>		6.2	2.6	2.4	2.5		802
24	五	雜糧飯	梅干扣肉 <small>豬肉+筍+梅干菜-煮</small>	蒸蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-蒸</small>	川耳黃瓜 <small>大黃瓜+川耳-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		6.4	2.5	2.4	2.6		813
25	六	白醬鮮菇義大利麵	義式香草烤雞翅X1 <small>雞翅X1+義式香草-烤</small>	地瓜薯條X4 <small>地瓜條X4-烤</small>	蒜味花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>瓜+杏鮑菇+枸杞</small>		6.2	2.5	2.5	2.7		806
27	-	糙米飯	醬燒魚排X1 <small>鯛魚或鮭魚排-燒</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	脆炒洋芋 <small>馬鈴薯+黑胡椒-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+玉米+豬湯排</small>		6.2	2.5	2.5	2.7		806
28	二	紫米飯	肉骨茶燉肉 <small>豬肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	沙嗲粉絲煲 <small>高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+洋蔥+香菇-炒</small>	木耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.3	2.6	2.3	2.6		811
29	三	有機白飯	黃金泡菜雞 <small>雞肉+泡菜+紅蘿蔔-煮</small>	五香獅子頭X1 <small>獅子頭X1+豆芽菜+紅蘿蔔-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根+九層塔-滷</small>	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+芹菜</small>	三章豆漿	6.5	2.5	2.5	2.6		822
30	四	肉絲蛋炒飯	香酥豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	榨菜燻豆干 <small>豆干+豬肉+紅蘿蔔+榨菜-炒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>麵疙瘩+竹筍+紅蘿蔔+香菇</small>		6.2	2.6	2.4	2.5		802
31	五	燕麥飯	左宗棠雞 <small>雞肉+小黃瓜-燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	毛豆紅藜三色 <small>毛豆+玉米+豆漿+紅藜麥-炒</small>	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>		6.4	2.5	2.4	2.6		813

※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