



統鮮美食112年5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	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	蕎麥飯	番茄豆腐 豆腐+番茄+洋蔥-炒	黑胡椒什錦 雞肉+時蔬-炒	炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨		6.2	2.4	2.5	2.6	79 4
2	二	胚芽飯	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蔥爆百頁 百頁+蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	80 3
3	三	香草義式 燉飯	蜜汁魚排X1 鯛魚排X1-燒	地瓜薯條X4 地瓜條X4-烤	蒜拌花椰 花椰+紅蘿蔔+川耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	81 3
4	四	糙米飯	鐵板豬排X1 豬排X1-燒	和風燒雞 大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔+雞肉-煮	腰果玉米 玉米+小黃瓜+紅蘿蔔+腰果-煮	有機 蔬菜	QQ奶茶 QQ圓+紅茶包+奶粉		6.3	2.6	2.5	2.6	81 6
5	五	玉米飯	糖醋雞 雞肉+鳳梨+彩椒-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-油	炒豆仔薯 豆薯+紅蘿蔔+蔥-炒	有機 蔬菜	海芽金菇湯 金針菇+海芽+味噌		6.5	2.5	2.4	2.5	81 5
8	一	紅藜飯	無錫排骨 豬肉+油豆腐-油	焗烤奶醬洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔+起司-烤	蒟蒻黃瓜 黃瓜+蒟蒻+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮蔬雞湯 大白菜+玉米+雞骨		6.4	2.6	2.6	2.4	81 6
9	二	三杯 肉茸炒飯	油蔥翅小腿X2 翅小腿X2-油	貢丸X1佃煮 貢丸+甜不辣+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	熱炒海根 海帶根-炒	青菜	雙Q冬瓜露 西谷米+芋圓+冬瓜磚		6.2	2.6	2.3	2.5	79 9
10	三	有機白飯	虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	鐵板玉米雞 玉米+雞肉-煮	豆酥四季 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	79 9
11	四	五穀飯	蒜酥炒雞 雞肉+地瓜+蒜酥-炒	西滷肉 大白菜+豬肉+時蔬+蝦仁-煮	鄉村粉絲 豆芽+冬粉+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+海芽		6.4	2.5	2.6	2.7	82 2
12	五	大麥飯	薑燒肉片 豬肉+金針菇+薑-煮	酸甜莎莎醬 豆薯+洋蔥+豬絞肉+番茄-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	80 8
15	一	燕麥飯	酸甜雞塊 雞肉+洋蔥-燒	肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉-煮	花生海帶 海帶+花生+紅蘿蔔-油	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.7	81 5
16	二	蕎麥飯	筍香豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-油	蜜汁雞 地瓜+雞肉塊-燒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.5	80 1
17	三	有機白飯	爆炒雞丁 雞肉+時蔬-炒	總匯青醬豬肉丸X1 豬肉丸X1+菇+洋蔥+玉米-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-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	80 1
18	四	DIY義式麵	椒鹽魚塊X3 虱目魚塊X3-炸	蘑菇肉醬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+蘑菇+毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		6.3	2.4	2.5	2.6	80 1
19	五	胚芽飯	蜜汁烤雞排X1 雞排-烤	泡菜肉末粉絲 泡菜+洋蔥+粉絲+豬肉-炒	清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		7.0	2.5	2.3	2.4	84 3
22	一	五穀飯	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	81 5
23	二	地瓜飯	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+香菇-煮	紅藜洋芋 洋芋+毛豆+紅藜-煮	青菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.4	2.4	2.5	2.3	79 4
24	三	有機白飯	乾燒魚丁 ◆水鯊魚肉+豆腐-燒	洋蔥肉柳 洋蔥+豬肉柳-燒	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	80 8
25	四	沙茶 肉絲炒麵	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	黑胡椒玉米肉茸 玉米+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	紅仁四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+白蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.5	2.6	81 5
26	五	糙米飯	越式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+椰奶+香料-煮	茶香黑輪滷味 黑輪+油豆腐+紅蘿蔔-油	金菇三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆+QQ圓		6.3	2.4	2.5	2.5	79 6
29	一	大麥飯	安東燉雞 雞肉+冬粉+洋芋+洋蔥-煮	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	青菜	三絲湯 豆薯+紅蘿蔔+木耳+豬大骨	三 章 豆 漿	6.5	2.4	2.4	2.5	80 8
30	二	印尼薑黃飯	蒲燒魚排X1 鯛魚或鯉魚X1-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	青菜	油腐粉絲湯 冬粉+油豆腐+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	80 8
31	三	有機白飯	黃豆燉肉 豬肉+海帶+黃豆-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.5	2.4	2.5	2.5	81 0

※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