

# 統鮮美食 114年10月菜單 本店經銷 限產地 臺灣 新泰國中

\* 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：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳之庭 營養字第6651號

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	附餐	水果	點心	茶點	飲品	
1	三	粉紅醬草菇 義大利麵 <small>麵+醬+麵粉+蕃茄醬</small>	烤肉醬 豬排 <small>(調理品)豬排X1-塊</small>	麥克雞塊 <small>(半成品)麥克雞塊X2-塊</small>	柚香 溫沙拉 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+小黃瓜-煮</small>	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋-蘑菇-勾芡</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
2	四	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-蜂蜜-燉</small>	芝心起司燒 關東煮 <small>白蘿蔔X1(半成品)芝心魚豆腐X1-菜輪+魚卵捲-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸-九層塔-炒</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍-豬大骨+豆皮</small>	有機蔬菜	6.5	2.4	2.5	2.4	806
3	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紐澳良豬肉柳 <small>豬肉柳-綠豆芽+蔥-炒</small>	滷蛋 <small>雞蛋X1-油</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔-木耳-炒</small>	味噌湯 <small>豆腐+海苔+柴魚片</small>	青菜	6.4	2.5	2.4	2.5	808
7	二	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚 <small>(調理品)蒲燒鯛魚X1-條</small>	奶香蘑菇雞 <small>雞肉+馬鈴薯+南瓜+蘑菇-切粉-燉</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-木耳-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜-豬大骨+玉米粒</small>	青菜	6.3	2.4	2.5	2.6	801
8	三	古早味 肉絲油飯 <small>白米+糯米+香菇+豬肉絲</small>	糖醋排骨 <small>豬肉塊+彩椒-燉</small>	蒸餃 <small>(半成品)豬肉蒸餃X2-蒸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-紅蘿蔔-炒</small>	麵線羹 <small>麵線-竹筍-紅蘿蔔+木耳</small>	青菜	6.4	2.7	2.4	2.3	814
9	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	炸 香雞排 <small>(調理品)雞排X1-片</small>	貢丸 滷味拼盤 <small>(半成品)貢丸X1+油豆腐-海帶-油</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜+韭菜-紅蘿蔔-炒</small>	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+金針菇</small>	有機蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
13	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉片+洋蔥+香菇+金針菇+蔥-燉</small>	田園玉米雞 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜-木耳-炒</small>	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+油片絲</small>	青菜	6.2	2.7	2.4	2.3	800
14	二	白飯 <small>白米</small>	泰式椒麻雞 <small>雞肉+洋蔥+蕃茄+香菜-燉</small>	濃湯煨豆腐 <small>板豆腐+馬鈴薯-蘑菇-玉米醬-煮</small>	蒜香四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-蒜-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	青菜	6.3	2.5	2.5	2.5	804
15	三	台式 醃醬麵 <small>麵+豆子+豬絞肉+香菇</small>	爆炒鹹豬肉 <small>豬肉柳+高麗菜+紅蘿蔔-蔥-炒</small>	麥香雞 <small>(半成品)麥香雞塊X1-塊</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	青菜	6.2	2.5	2.6	2.7	808
16	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	檸檬 烤雞翅 <small>三節雞翅X1-塊</small>	炸 薯條 <small>(半成品)薯條X5-片</small>	泡菜 火鍋煲 <small>泡菜+豆腐+豆皮+豬肉片-煮</small>	海芽金菇湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>	有機蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
17	五	白飯 <small>白米</small>	蜜糖豆干 <small>豆干+白芝麻-燉</small>	焗烤咖哩 洋芋總匯 <small>馬鈴薯+洋蔥+蒜+起司-烤</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	三絲湯 <small>高麗菜+香菇+蕃茄</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	醋溜雞塊 <small>雞肉+白芝麻-燉</small>	什錦海鮮羹 <small>白菜+筍(半成品)肉羹+花枝羹-炒(勾芡)</small>	毛豆脆薯 <small>馬鈴薯-毛豆-炒</small>	味噌豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐</small>	青菜	6.5	2.6	2.4	2.4	818
21	二	白飯 <small>白米</small>	炸豬排 <small>(調理品)豬排X1-片</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	昆布雞湯 <small>海帶-雞骨-香菇</small>	有機蔬菜	6.4	2.5	2.2	2.5	803
22	三	焗烤 奶醬雞肉 義大利麵 <small>麵+雞肉+玉米+起司</small>	脆皮 雞肉捲 <small>(調理品)雞肉捲X1-塊</small>	可樂餅 <small>(半成品)可樂餅X2-塊</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-蒜-炒</small>	西式濃湯 <small>馬鈴薯-雞蛋-蘑菇-勾芡</small>	青菜	6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷肉 <small>豬肉塊+豆干+紅蘿蔔-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	麻香豆芽 <small>黃豆芽+海帶芽-麻油-炒</small>	筍絲雞湯 <small>竹筍-雞骨+香菇</small>	有機蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.5	813
27	一	白飯 <small>白米</small>	蘿勒青醬雞 <small>雞肉+洋蔥-煮</small>	海鮮丸 <small>(半成品)海鮮鮮魚丸X2-塊</small>	川耳鮮瓜 <small>鮮瓜+川耳+杏鮑菇-煮</small>	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芋頭</small>	青菜	6.3	2.5	2.3	2.6	803
28	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	蜜汁魚塊 <small>生鮮魚丁+油豆腐-燉</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-紅蘿蔔-煮</small>	清炒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔-香菇-炒</small>	味噌蛋花湯 <small>海帶芽-雞蛋-味噌</small>	青菜	6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	三	照燒醬 豬肉炒飯 <small>白米+豬絞肉+高麗菜</small>	炸 雞排 <small>雞排X1-片</small>	燒賣 <small>(半成品)燒賣X2-蒸</small>	干丁小炒 <small>海帶根+豆干+豆豉-炒</small>	鮮菇排骨湯 <small>金針菇+豬大骨+白蘿蔔</small>	青菜	6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+黑胡椒-炒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	鄉村粉絲 <small>高麗菜+粉絲-木耳-炒</small>	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+雞骨+大麥</small>	有機蔬菜	6.3	2.6	2.3	2.6	811
31	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	香烤 翅小腿 <small>翅小腿X2-塊</small>	三色玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	乾煨四季 <small>四季豆+白芝麻-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔-木耳</small>	青菜	6.3	2.6	2.5	2.4	807

本菜單含有防腐劑及其製法、芒果及其製法、含防腐劑食物及其製法、大豆及其製法、花生及其製法、整齊豬皮製法、芝麻及其製法、豆豉及其製法、豆豉及其製法、在肉、牛肉及其製法、魚肉及其製法、... 感自其區域體積為標準

◆ 每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔 ◆



# 雙翼食品 114年10月菜單

# 新泰國中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

地址：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菓	油脂	熱帶
1	三	柴香炒麵 麵、時蔬、豬肉、柴魚粉	醬燒肉排 豬排X1 燒(調理品)	香草馬鈴薯丸 馬鈴薯丸X2 烤(半成品)	雙色花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇、味噌		6.5	2.5	2.2	2.4	806
2	四	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉X3 炸	焗烤椰漿叻沙豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、起司 烤	蔥酥條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐、刈蓴、木耳、芡	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
3	五	紫米飯 白米、紫米	肉骨茶湯豬 豬肉、高麗 煮	焦糖雞翼滷味 二節翅X1、豆干、海帶 滷	蒜香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜雞湯 榨菜、時蔬、雞骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
7	二	小米飯 白米、小米	干燒豆豉雞 雞肉、刈蓴、豆豉 炒	蘋果派 風味蘋果派X1 烤(半成品)	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷青菜	裙帶湯 海芽、蛋	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800
8	三	香菇油飯 白米、糯米、香菇	炸椒鹽卜肉 豬肉條X4 炸	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤(半成品)	高麗粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
9	四	麥片飯 白米、麥片	越式咖哩雞 雞肉、地瓜、椰菜 煮	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉 炒	韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜 炒	有機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	803
13	一	白飯 白米	塔香菇煨肉 豬肉、菇、九層塔 燒	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	醬燒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙鍋魚 魚肉、豆腐 煮	蜜糖煨翅腿 翅小腿X2 炒	木耳條豆 條豆、木耳 炒	履歷青菜	米粉湯 米粉、時蔬、菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
15	三	叻沙醬炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸香雞排 雞排X1 炸(調理品)	燒賣 燒賣X2(半成品) 蒸	櫻花蝦高麗 高麗、紅蘿蔔、櫻花蝦 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.4	2.3	2.5	805
16	四	胚芽飯 白米、胚芽米	焗烤青醬豬 豬肉、洋芋 煮	油腐煨雞 油豆腐、雞肉、紅蘿蔔 煮	黃瓜燉煮 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	藥膳錦蔬湯 白菜、菇、大骨	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
17	五	白飯 白米	蠔汁豆包 豆皮、洋蔥、菇 炒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	薯餅 薯餅X1 烤(半成品)	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	芋泥包 6.5 2.4 2.3 2.4 801					
20	一	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	鹹香燴雙鮮 洋蔥、豆芽、蘿蔔糕、菜脯 炒	蒜味條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	履歷豆奶(供餐滿十天供應) 6.6 2.4 2.0 2.5 805					
21	二	雜糧飯 白米、雜糧米	炸起司雞排 起司雞排X1 炸(調理品)	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹(半成品) 煮	金茸高麗 高麗、金針菇、木耳 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	三	蔥油雞汁飯 白米、雞肉	紅燒小排 豬肉、蘿蔔 燒	啵啵薯球 薯球X3、海苔粉 烤(半成品)	脆炒海根 海根、薑絲 炒	履歷青菜	沙茶什錦羹 竹筍、木耳、時蔬、九層塔、芡		6.4	2.5	2.3	2.5	806
23	四	糙米飯 白米、糙米	雞肉捲 雞肉捲X1 烤(調理品)	茄汁油腐燜肉 油豆腐、絞肉 煮	鮑菇花椰 花椰菜、鮑菇 煮	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔、大骨、肉骨茶包	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
27	一	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉、洋芋、義式香料 煮	鐵板蔥爆雞 高麗、雞肉、菇 炒	醬炒寬粉 寬粉、豆芽 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、雞骨		6.6	2.4	2.0	2.5	805
28	二	雜糧飯 白米、雜糧米	金湯酸菜魚 魚肉、竹筍、木耳、酸菜 煮	麥香雞 雞腿排X1 烤(半成品)	玉米三色 玉米、刈蓴、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、時蔬、蛋、味噌	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
29	三	宮保炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸三節雞翅 三節雞翅X1 炸	豬肉蒸餃 豬肉蒸餃X2 蒸(半成品)	味噌蘿蔔 蘿蔔、青豆 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.5	2.0	2.4	801
30	四	紫米飯 白米、紫米	豬排 豬排X1 油(調理品)	奶香炒蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒	毛豆海結 海結、毛豆 滷	有機青菜	羅宋湯 高麗、洋蔥、番茄	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
31	五	白飯 白米	醬炒雞丁 雞肉、彩椒 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	彩蔬四季 條豆、彩椒 炒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、大骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806