



統鮮美食股份有限公司 115年10月份 忠孝國民中學菜單

公司地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 公司電話：02-29990088

*過敏原 ★海鮮類 ◎加工品 △油炸品 營養師：杜佩珊、吳郁穎

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋類 總量(份)	蛋黃 類(份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
10/1	週四	糙米飯 糙米 白米-蒸	滷腿排*1 雞腿排-油	泰式粉絲 冬粉 高麗菜 豬肉 紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲 金針菇 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	*番茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 蔥		5.8	2	1.3	2.6	705.5
10/2	週五	白米飯 白米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉 蒜 洋蔥-煮	*古早味蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色蘿蔔 茼蒿 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*★◎魚丸湯 魚丸 大白菜		5.3	2.4	1.7	2.3	697
10/5	週一	地瓜飯 地瓜 白米-蒸	滷雞翅*1 雞翅-油	*海結燒麵輪 海帶結 麵輪 白蘿蔔-油	什錦蒲瓜 扁蒲 紅蘿蔔 木耳-煮	履歷 蔬菜	義式蔬菜湯 高麗菜 蕃茄 洋蔥		5.3	2.2	1.7	2.4	686
10/6	週二	肉絲蔬菜炒飯 白米 豬肉 高麗菜 洋蔥 玉米-拌炒	台式滷豬排*1 豬排-油	*金瓜豆腐 南瓜 板豆腐 毛豆仁-煮	*腐皮白菜 腐皮 大白菜 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞 冬瓜		5.7	2.1	1.8	2.4	709.5
10/7	週三	紫米飯 紫米 白米-蒸	△鹽酥雞 雞肉 九層塔-炸	*◎關東煮 油豆腐 白蘿蔔 貢丸-煮	蒜香四季 四季豆 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜 豬肉 龍骨	水果	5.4	2.3	1.6	2.3	694
10/8	週四	白米飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*★吻仔魚炒蛋 雞蛋 吻仔魚 蔥-炒	鐵板豆芽 豆芽菜 木耳 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	*味噌豆腐湯 豆腐 海帶芽 蔥	黃豆奶	5.2	2.3	1.6	2.2	675.5
10/9	週五	雙十國慶連假											
10/12	週一	小米飯 白米 小米-蒸	*★蒲燒魚排*1 蒲燒鯛魚-煮	*奶香玉米蛋 雞蛋 玉米 蔥-拌炒	塔香海茸 海茸 九層塔-煮	履歷 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜		5.6	2.3	1.7	2.1	701.5
10/13	週二	*DIY肉燥麵 油麵-蒸	日式炒肉片 豬肉 金針菇 洋蔥-炒	*香菇肉燥麵醬 豬肉 豆干 蒜-煮	木耳高麗 高麗菜 木耳-拌炒	有機 蔬菜	*大滷湯 板豆腐 木耳 竹筍 雞蛋	餐包	5.5	2.2	1.6	2.3	693.5
10/14	週三	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	蔥油雞 雞肉 豆薯 小黃瓜 蔥-煮	*塔香油豆腐 油豆腐 九層塔 蒜-煮	薑絲炒冬瓜 冬瓜 薑-炒	履歷 蔬菜	黑糖地瓜圓湯 黑糖 地瓜圓		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
10/15	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	△糖醋肉 豬肉 彩椒 洋蔥-煮	川味螞蟥上樹 冬粉 豬肉 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	田園花椰 花椰菜 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	銀絲雞湯 雞胸 雞肉		5.7	2.3	1.8	2.2	715.5
10/16	週五	白米飯 白米-蒸	十三香翅腿*2 翅小腿-油	*焗烤鮮蔬洋芋 馬鈴薯 南瓜 洋蔥 起士絲-烤	拌炒雙芽 黃豆芽 海帶芽-增	履歷 蔬菜	*玉米豆腐湯 玉米 豆腐	水果	5.2	2.5	1.8	2.6	713.5
10/19	週一	*黑芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	△◎香酥豬排*1 豬排-炸	*蕃茄炒蛋 蕃茄 雞蛋-炒	*★蝦香鮮瓜 蝦皮 鮮瓜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉		5.3	2.3	1.6	2.1	678
10/20	週二	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	柚香雞排*1 雞排 柚子醬-烤	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 芝麻-拌炒	鮮蔬筍片 竹筍 木耳 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜 蕃茄 洋蔥		5.4	2.2	1.7	2.3	689
10/21	週三	白米飯 白米-蒸	義式燉肉 豬肉 番茄 馬鈴薯-燉	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔-炒	清炒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔	水果	5.3	2.3	1.5	2.2	680
10/22	週四	*茄汁蛋炒飯 白米 雞蛋 番茄 洋蔥-拌炒	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 九層塔-煮	*芹香炒豆干 豆干 豬肉 芹菜-炒	白菜滷 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔-油	履歷 蔬菜	*馬鈴薯湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉		5.2	2.4	1.6	2.3	687.5
10/23	週五	*五穀飯 白米 五穀米-蒸	蔥爆肉柳 豬肉 洋蔥 蔥-炒	*肉茸玉米 豬肉 玉米 毛豆-炒	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-拌炒	履歷 蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋 洋蔥	保久乳	5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
10/26	週一	臺灣光復節連假											
10/27	週二	白米飯 白米-蒸	◎△香酥雞排*1 雞排-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉-煮	木耳冬瓜 冬瓜 木耳-煮	有機 蔬菜	鮮蔬菇菇湯 大白菜 蒜		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
10/28	週三	地瓜飯 地瓜 白米-蒸	*★奶香白醬魚丁 水菜魚 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇-煮	*木耳炒蛋 雞蛋 木耳 紅蘿蔔-炒	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	黃芽蔬菜湯 黃豆芽 蕃茄		5.2	2.5	1.6	2.2	690.5
10/29	週四	*味噌豬肉烏龍 烏龍麵 高麗菜 豬肉 紅蘿蔔-炒	醬燒豬排*1 豬排-油	*茄汁豆腐 板豆腐 洋蔥 蕃茄 蔥-燒	蒜拌海根 海帶根 蒜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	家常冬瓜湯 冬瓜 枸杞	水果	5.3	2.4	1.8	2.1	690.5
10/30	週五	紅藜飯 紅藜 白米-蒸	*親子丼 雞肉 香菇 洋蔥 蛋-煮	筍干油豆腐 筍干 油豆腐-油	彩蔬花椰 花椰菜 彩椒-煮	履歷 蔬菜	芹菜白玉湯 芹菜 白蘿蔔	黑豆奶	5.6	2.1	1.6	2.4	697.5

備註：1. 菜單中豬肉及其製品產地皆為台灣

2. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。

3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

4. 本月含有堅果類及其製品之菜色：黑芝麻飯、蜜汁豆干不適合對其過敏體質者食用。

5. 本月含有甲殼類及其製品之菜色：蝦香鮮瓜不適合對其過敏體質者食用。

6. 本月含有魚類及其製品之菜色：魚丸湯、吻仔魚炒蛋、蒲燒魚排、奶香白醬魚丁、芹香甜條不適合對其過敏體質者食用。

7. 本月含有奶類及其製品之菜色：馬鈴薯湯、奶香白醬魚丁不適合對其過敏體質者食用。