統鮮美食115年11月菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
營養師：莊舒晴(營養字第012463號)
新北市三重區中興北街136巷18弄18號
電話：(02)2999-0088　傳真：(02)2999-8811

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品/全面採用國產豬與其製品產地:臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子	乳品類	水果	熱量
2	一	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥+筋蘿蔔+蔥-炒	□△蜜汁豆干 豆干+白芝麻-炒	快炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	履歷青菜	□味噌豆腐湯 板豆腐+味噌		6.1	2.4	2.2	2.1	0.0	0.0	757
3	二	◇糙米飯 白米+糙米	咖哩燒雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+筋蘿蔔-煮	檸檬雞柳條X2 檸檬雞柳條X2-炸	□柴魚蘿蔔 白蘿蔔+筋+豆皮+柴魚片-煮	有機青菜	竹筍湯 筍		6.3	2.4	2.2	2.2	0.0	0.0	775
4	三	◇胚芽飯 白米+胚芽米	⊕香酥虱目魚柳 虱目魚柳-炸	□燉豆腐 板豆腐+豬絞肉+南瓜+洋蔥+筋蘿蔔-煮	炒黃豆芽 黃豆芽+海帶芽-炒	履歷青菜	◎☆蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇+奶粉	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	1.0	0.7	955
5	四	◇古早味炒麵 油麵+木耳+筋+筋蘿蔔+豬肉絲-炒	香嫩大豬排X1 豬排X1-油	肉香高麗 高麗菜+豬肉片+蒜泥-炒	-	履歷青菜	◇奇亞籽冬瓜 奇亞籽+冬瓜磚		6.1	2.2	2.1	2.0	0.0	0.0	735
6	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉+筋+九層塔-炒	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	☆奶香白菜 大白菜+筋+洋蔥+筋蘿蔔+奶粉-煮	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.1	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	756
9	一	筋藜飯 白米+筋藜麥	蜂蜜檸香豬柳 豬肉柳+洋蔥+筋蘿蔔+檸檬汁+蜂蜜-炒	□糖醋豆干 豆干+彩椒-煮	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.1	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	761
10	二	◇燕麥飯 白米+燕麥	⊕□味噌燒魚 魚丁+筋+筋蘿蔔+蔥+豆瓣-燒	□炸椒鹽豆腐 板豆腐-炸	□沙茶海結 海帶結+干絲-炒	有機青菜	芹香菜頭湯 白蘿蔔+芹菜		6.1	2.3	2.0	2.2	0.0	0.0	749
11	三	◎◇蛋香炒飯 白米+糙米+雞蛋+筋蘿蔔+蒜+蔥	孜然烤腿排X1 腿排X1-烤	肉末高麗 高麗菜+豬絞肉+蒜泥-煮	-	履歷青菜	鮮蔬湯 豆芽菜+洋蔥	水果	6.1	2.3	2.0	2.3	0.0	0.7	795
12	四	白飯 白米	燉豬腳 豬肉角+豬腳+酸菜+馬鈴薯+洋蔥+筋蘿蔔+月桂葉-煮	◎南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+蔥-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.2	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	763
13	五	◇五穀飯 白米+五穀米	☆□粉筋醬雞丁 雞肉+洋蔥+玉米+毛豆仁+奶粉-炒	炒竹筍 竹筍+豬肉絲+筋蘿蔔-炒	◎蛋香寬粉 洋蔥+寬粉+雞蛋+筋-炒	履歷青菜	□味噌蘿蔔湯 板豆腐+白蘿蔔+味噌		6.3	2.5	2.3	2.2	1.0	0.0	935
16	一	白 飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	◇燒賣X2 燒賣X2-蒸	家常高麗 高麗菜+蒜泥-炒	履歷青菜	高山金針湯 金針花+筋		6.2	2.1	2.3	2.2	0.0	0.0	748
17	二	◇日式烏龍麵 烏龍麵+洋蔥+筋+玉米+紫魚片	蜂蜜烤腿排X1 腿排X1-烤	毛豆筋藜溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+筋藜麥+雞絞肉-炒	-	有機青菜	◎洋蔥蛋花湯 雞蛋+洋蔥		6.1	2.4	2.3	2.3	0.0	0.0	768
18	三	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	☆洋芋奶香燉肉 豬肉角+馬鈴薯+南瓜+洋蔥+奶粉-煮	□四喜總匯 干丁+玉米+小黃瓜+筋-炒	白菜滷 大白菜+筋+筋蘿蔔-滷	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜	水果	6.2	2.3	2.3	2.1	1.0	0.7	951
19	四	小米飯 白米+小米	⊕沙茶鮮魚羹 魚丁+洋蔥+筍+筋蘿蔔-煮	◎蘑菇嫩蛋 雞蛋+蘑菇罐頭+馬鈴薯-炒	□關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米片-煮	履歷青菜	南瓜薑絲湯 南瓜+薑絲		6.2	2.5	2.3	2.3	0.0	0.0	783
20	五	紫米飯 白米+紫米	鹹酥雞 雞肉-炸	□腐乳燒腐 板豆腐+筋蘿蔔+蒜+豆腐乳-煮	乾煸四季 四季豆-炒	履歷青菜	◎☆巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+奶粉	水果	6.2	2.4	2.2	2.2	1.0	0.7	960
23	一	校慶補假一日													
24	二	☆青醬燉飯 白米+筋藜+筋+筋蘿蔔+奶粉	◎西式炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米-炒	◇△芝麻包x1 芝麻包x1-蒸	□豆皮花椰 綠花椰+豆皮-炒	有機青菜	□味噌海芽湯 板豆腐+海帶芽+味噌	補納豆漿	6.1	2.3	2.3	2.1	1.0	0.0	902
25	三	◇大麥飯 白米+大麥	家常大雞腿X1 大雞腿X1-油	◎西魯肉 大白菜+豬肉絲+雞蛋+筋蘿蔔+木耳-煮	-	履歷青菜	◎洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	0.0	0.7	805
26	四	△芝麻飯 白米+芝麻	爆炒鹹豬肉 豬肉片+高麗菜+筋蘿蔔+蔥-炒	□炸醬干丁 豆干丁+筋+毛豆-炒	熱炒豆芽 綠豆芽+筋蔥頭-炒	履歷青菜	□綠豆西米露 西谷米+綠豆		6.2	2.2	2.3	2.3	0.0	0.0	760
27	五	玉米飯 白米+玉米	⊕糖醋虱目魚柳 虱目魚柳+彩椒-炸	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	韓式冬粉 冬粉+韓式泡菜+木耳+筋-炒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+大骨		6.3	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	770
30	一	海苔香鬆飯 白米+素海苔香鬆	京醬肉絲 豬肉絲+小黃瓜+蔥-炒	⊙炒玉米 玉米+雞茸+筋蘿蔔+腰果-炒	薑絲高麗 高麗菜+薑絲-炒	履歷青菜	◎蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.1	2.1	2.3	2.2	0.0	0.0	741

※根據教育部辦頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；

國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。

本菜單含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原(如以下圖示)，請有過敏者避免食用。

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	魚類及其製品	大豆及其製品	芝麻	麩質製品	甲殼類
標示圖像	◎	☆	⊙	⊕	□	△	◇	※

統鮮美食115年11月素菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
營養師：莊舒晴(營養字第012463號)
新北市三重區中興北街136巷18弄18號
電話：(02)2999-0088　傳真：(02)2999-8811

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子	乳品類	水果	熱量
2	一	地瓜飯 白米+地瓜	◇鐵板烤麩 烤麩+筋蘿蔔-炒	□△蜜汁豆干 豆干+白芝麻-炒	快炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	履歷青菜	□味噌豆腐湯 板豆腐+味噌		6.1	2.3	2.2	2.1	0.0	0.0	749
3	二	◇糙米飯 白米+糙米	◇咖哩燒麵輪 麵輪+馬鈴薯+筋蘿蔔-煮	◇玉米布丁酥X2 玉米布丁酥X2-炸	□豆皮蘿蔔 白蘿蔔+菇+豆皮-煮	有機青菜	竹筍湯 筍		6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
4	三	◇胚芽飯 白米+胚芽米	炸素蝦排X1 素蝦排X1-炸	□燉豆腐 板豆腐+南瓜+筋蘿蔔-煮	炒黃豆芽 黃豆芽+海帶芽-炒	履歷青菜	◎☆蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇+奶粉	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	1.0	0.7	955
5	四	◇古早味炒麵 油麵+木耳+菇+筋蘿蔔-炒	□油豆腐X1 油豆腐X1-滷	◇彩椒素肚 素肚+彩椒-炒	炒高麗 高麗菜-炒	履歷青菜	◇奇亞籽冬瓜 奇亞籽+冬瓜磚		6.2	2.5	2.1	2.0	0.0	0.0	764
6	五	白飯 白米	□三杯素雞片 素雞片+菇+九層塔-炒	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	☆奶香白菜 大白菜+菇+筋蘿蔔+奶粉-煮	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	785
9	一	筋藜飯 白米+筋藜麥	□蜂蜜檸香豆腸 豆腸+筋蘿蔔+檸檬汁+蜂蜜-炒	□糖醋豆干 豆干+彩椒-煮	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.2	2.5	2.3	2.3	0.0	0.0	783
10	二	◇燕麥飯 白米+燕麥	□味噌燒腐 板豆腐+菇+筋蘿蔔+豆瓣-燒	山藥捲X2 山藥捲X2-炸	□沙茶海結 海帶結+干絲-炒	有機青菜	芹香菜頭湯 白蘿蔔+芹菜		6.3	2.3	2.0	2.2	0.0	0.0	763
11	三	◎◇蛋香炒飯 白米+糙米+雞蛋+玉米+筋蘿蔔	□醬滷花干 蘭花干+香菇-滷	□油腐高麗 高麗菜+油豆腐-煮	烤蔬菜 地瓜+櫛瓜+玉米筍+番茄-烤	履歷青菜	鮮蔬湯 豆芽菜	水果	6.5	2.3	2.0	2.3	0.0	0.7	823
12	四	白飯 白米	□燉豆腐 板豆腐+酸菜+馬鈴薯+筋蘿蔔+月桂葉-煮	◎南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	777
13	五	◇五穀飯 白米+五穀米	☆□◇粉筋醬麵腸 麵腸+玉米+毛豆仁+奶粉-炒	□炒竹筍 竹筍+皮絲+筋蘿蔔-炒	◎蛋香寬粉 高麗菜+寬粉+雞蛋+菇-炒	履歷青菜	□味噌蘿蔔湯 板豆腐+白蘿蔔+味噌		6.1	2.5	2.3	2.2	1.0	0.0	921
16	一	白飯 白米	□泰式打拋豆腐 板豆腐+蕃茄+素絞肉+九層塔-炒	◇素燒嘉X2 素燒嘉X2-蒸	家常高麗 高麗菜-炒	履歷青菜	高山金針湯 金針花+菇		6.2	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	763
17	二	◇日式烏龍麵 烏龍麵+菇+玉米	□焗烤豆包X1 豆包X1+起司絲-烤	毛豆筋藜溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+筋藜麥-炒	炒水蓮 水蓮-炒	有機青菜	◎蛋花湯 雞蛋		6.2	2.2	2.3	2.3	0.0	0.0	760
18	三	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	☆□義式燉麵輪 麵輪+馬鈴薯+南瓜+奶粉-煮	□四喜總匯 干丁+玉米+小黃瓜+菇-炒	白菜滷 大白菜+菇+筋蘿蔔-滷	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜	水果	6.2	2.5	2.3	2.1	1.0	0.7	966
19	四	小米飯 白米+小米	□關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米片-煮	◎蘑菇嫩蛋 雞蛋+蘑菇罐頭+馬鈴薯-炒	沙茶蔬菜羹 高麗菜+筍+筋蘿蔔-煮	履歷青菜	南瓜薑絲湯 南瓜+薑絲		6.2	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	768
20	五	紫米飯 白米+紫米	□椒鹽豆腸 豆腸-炸	□腐乳燒腐 板豆腐+筋蘿蔔+豆腐乳-煮	乾煸四季 四季豆-炒	履歷青菜	◎☆巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+奶粉	水果	6.3	2.2	2.2	2.2	1.0	0.7	952
23	一	校慶補假一日													
24	二	☆青醬燉飯 白米+筋藜+菇+筋蘿蔔+奶粉	◎西式炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米-炒	◇△芝麻包x1 芝麻包x1-蒸	□豆皮花椰 綠花椰+豆皮-炒	有機青菜	□味噌海芽湯 板豆腐+海帶芽+味噌	補納豆漿	6.3	2.1	2.3	2.1	1.0	0.0	901
25	三	◇大麥飯 白米+大麥	□炸椒鹽豆腐 板豆腐-炸	◎蛋香白菜 大白菜+雞蛋+筋蘿蔔+木耳-煮	蠔油茄子 茄子-炒	履歷青菜	◎洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	0.0	0.7	805
26	四	△芝麻飯 白米+芝麻	□炸醬干丁 豆干丁+菇+毛豆-炒	爆炒高麗菜 高麗菜+筋蘿蔔-炒	熱炒豆芽 綠豆芽-炒	履歷青菜	□綠豆西米露 西谷米+綠豆		6.5	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	796
27	五	玉米飯 白米+玉米	□糖醋豆腐 凍豆腐+彩椒-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	韓式冬粉 冬粉+韓式泡菜+木耳+菇-炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		6.3	2.1	2.3	2.2	0.0	0.0	755
30	一	海苔香鬆飯 白米+素海苔香鬆	□京醬豆干 豆干片+小黃瓜-炒	⊙炒玉米 玉米+筋蘿蔔+腰果-炒	薑絲高麗 高麗菜+薑絲-炒	履歷青菜	◎蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄		6.2	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	778

※根據教育部辦頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；

國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。

本菜單含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原(如以下圖示)，請有過敏者避免食用。

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	魚類及其製品	大豆及其製品	芝麻	麩質製品	甲殼類
標示圖像	◎	☆	⊙	⊕	□	△	◇	※