



統鮮美食115年6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	高菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子	水果	熱量
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	蒜香豬肉羹 豬肉柳+筍+洋葱+冬菜+蔥+蒜-煮	◇燒賣X2 燒賣X2-蒸	⊕小魚高麗菜 高麗菜+蒜+吻仔魚-煮	履歷青菜	□味噌湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.1	2.2	2.2	0.0	760
2	二	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+蒜+九層塔+薑-炒	◎蕃茄炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+蕃茄-炒	紅仁豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	有機青菜	☆西式濃湯 玉米+南瓜+紅蘿蔔+鷹豆+奶粉		6.1	2.5	2.3	2.2	0.0	771
3	三	紫米飯 白米+紫米	大醬燉肉 豬肉角+馬鈴薯+洋葱+梅菜+韓國冬粉+蔥-煮	□⊕客家小炒 豆干片+豬肉絲+乾魷魚+紅蘿蔔+芹菜-炒	◇麵筋白菜 大白菜+蒜+紅蘿蔔+麵筋-煮	履歷青菜	◎筍香蛋花湯 筍+雞蛋+蒜	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	0.7	805
4	四	白飯 白米	⊕酥脆虱目魚柳 虱目魚柳-炸	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	□四季炒肉茸 四季豆+豆干丁+豬絞肉+豆豉-煮	履歷青菜	鮮蔬湯 高麗菜+洋葱+紅蘿蔔+西芹		6.3	2.4	2.2	2.4	0.0	784
5	五	◎△◇麻醬麵 麵+洋葱+紅蘿蔔+蒜+玉米	滷雞排X1 雞排X1-滷	□⊕丸子X1關東煮 貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐+柴魚片+魚板-煮	-	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+龍骨丁+蒜+冬菜		6.3	2.5	2.1	2.2	0.0	780
8	一	玉米飯 白米+玉米	馬鈴薯燉肉 豬肉角+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	□韓式豆干 豆干片+年糕-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-煮	履歷青菜(蒜)	◎青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋+大骨		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
9	二	◇燕麥飯 白米+燕麥	⊕□麻婆魚丁 魚丁+板豆腐+豬絞肉+蔥-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機青菜	冬瓜奇芽籽 奇芽籽+冬瓜磚		6.1	2.5	2.2	2.1	0.0	764
10	三	◎☆◇鹹香義式麵 通心麵+蒜+玉米+紅蘿蔔+培根+鹹蛋黃醬+奶粉	炸豬排X1 豬排X1-炸	◎雙色花椰 花椰+蒜+雞蛋+培根-炒	-	履歷青菜	☆玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米醬	水果	6.1	2.3	2.3	2.3	0.7	803
11	四	紅藜飯 白米+紅藜	◎⊕親子丼 雞肉+雞蛋+洋葱+蒜+柴魚片-煮	□蘑菇醬百頁 百頁+玉米+紅蘿蔔+蒜+蘑菇醬-煮	脆拌雙芽 黃豆芽+海帶芽+絞肉+紅蘿蔔-炒	履歷青菜	⊕魚丸湯 魚丸+芹菜+瓜		6.2	2.5	2.3	2.0	0.0	769
12	五	白飯 白米	□紅蔥肉燥 豬絞肉+肉燥+香菇+油豆腐+紅蔥頭-煮	◎四季拌蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米+南瓜+蒜	洋蔥寬粉 寬粉+素肉+洋葱+紅蘿蔔-炒	履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+冬菜		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
15	一	△芝麻飯 白米+芝麻	打拋肉柳 豬肉柳+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	◇豬肉水餃X3 豬肉水餃X3-蒸	◎⊕花生海絲 海帶+小魚乾+蔥+花生-煮	履歷青菜	薑絲瓜湯 鮮瓜+薑絲		6.4	2.3	2.3	2.0	0.0	768
16	二	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	鹽蔥雞翅X1 雞翅X1+蔥+薑+蒜泥-煮	□鐵板咖哩豆腐 板豆腐+洋葱+蒜+洋芋+絞肉-煮	蒜香炒筍 筍+香菇+紅蘿蔔+蔥-炒	有機青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.1	2.5	2.3	2.2	0.0	771
17	三	小米飯 白米+小米	☆普羅旺斯燉豬 豬肉角+馬鈴薯+南瓜+洋葱-煮	◎□東山豆干鍋蛋X1 豆干+米血糕+鍋蛋X1+甜不辣-煮	乾煸四季 四季豆-炒	履歷青菜	肉骨茶湯 大白菜+蒜+肉骨茶包	水果	6.3	2.4	2.3	2.2	0.7	820
18	四	香菇油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭	避風塘炸雞排X1 雞排X1+蒜酥+豆酥-炸	◎※□海味炒蛋 雞蛋+玉米+蝦仁+毛豆-炒	-	履歷青菜	□味噌豆腐湯 板豆腐+蒜+味噌		6.2	2.3	2.0	2.3	0.0	760
19	五	端午節												
22	一	紅藜飯 白米+紅藜	糖醋排骨 豬肉角+地瓜-炸	□味噌豆腐 板豆腐+蒜+洋葱+紅蘿蔔+絞肉-煮	蔥炒豆芽 綠豆芽+蔥+紅蔥-炒	履歷青菜	綠豆湯圓 綠豆+湯圓		6.3	2.5	2.3	2.3	0.0	790
23	二	◎△海苔蛋炒飯 白米+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+香菇+海苔	◎茶香滷蛋X1 雞蛋X1-煮	◇奶油餐包X1 奶油餐包X1	◎△芝麻醬花椰 綠花椰+玉米筍+蒜+紅蘿蔔-炒	有機青菜	□味噌湯 板豆腐+海帶芽+味噌	輔助豆漿	6.4	2.1	2.3	2.1	0.0	758
24	三	◇胚芽飯 白米+胚芽	紐奧良炒肉柳 豬肉柳+洋葱+彩椒+香料-炒	☆奶焗白菜 大白菜+南瓜+蒜+起司+奶粉-烤	□黑干滷味 豆干+海帶+紅蘿蔔+素雞+白菜-滷	履歷青菜	香菇燉湯 香菇+雞骨	水果	6.1	2.5	2.3	2.2	0.7	813
25	四	◇燕麥飯 白米+燕麥	◎⊕沙茶魚 魚丁+洋葱+紅蘿蔔+香菇-煮	◎魚香炒蛋 雞蛋+筍+木耳+紅蘿蔔+絞肉-炒	蒜香高麗 高麗菜+蒜-炒	履歷青菜	□⊕柴魚油豆腐湯 油豆腐+白蘿蔔+柴魚片		6.2	2.5	2.3	2.1	0.0	774
26	五	白飯 白米	橙香烤雞排X1 雞排X1+檸檬汁+檸檬汁-烤	咖哩獅子頭X1 獅子頭X1+洋葱+紅蘿蔔+洋葱-煮	-	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.4	2.3	2.0	2.2	0.0	770
29	一	◇墨西哥肉醬麵 麵條+蒜+絞肉+玉米+洋葱+蕃茄	熱狗X1 熱狗X1+蕃茄-煮	◇大亨堡麵包X1 大亨堡X1	□酥炸拼盤 板豆腐+地瓜+海帶-炸	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.4	2.2	2.1	2.3	0.0	769
30	二	休業式												

※根據教育部頒定之「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	◎	☆	○	⊕	□	△	◇	※