

# 天天鮮美食 113年1+2月菜單 石牌國中

服務電話：(02)2999-0088

本公司全面採用非基改玉米及黃豆製品/採用國產豬及其製品 產地:臺灣 本菜單未使用輻射污染食物

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全餐 總價	全餐 減價	全餐 減價	全餐 減價	全餐 減價
2	二	白飯	佛蒙特咖哩豬	乾燒脆皮雞	清炒高麗	綠色 青菜	鮮瓜雞湯		6.6	2.6	2.1	2.5	822
3	三	有機白飯	日式蒲燒雞	柴魚蜜汁年糕	彩繪花椰	綠色 有機 蔬菜	巧達濃湯	水果	6.4	2.0	2.1	2.7	772
4	四	大麥飯	無錫排骨	滑嫩蒸蛋	鮮炒三絲	綠色 有機 蔬菜	小魚豆腐湯		6.0	2.7	2.0	2.6	790
5	五	~ 焗烤 ~ 青醬野菇義式麵	★ 轟炸 香雞排 X 1	◎ 蒸餃 X 2	香拌芽菜	綠色 有機 蔬菜	QQ 粉圓 奶露		5.4	2.1	2.0	2.6	703
8	一 蔬食	芝麻飯	椒鹽虎皮蛋 X 1	瓜仔油腐	佃煮蘿蔔	綠色 青菜	麵線羹	牛奶	6.5	2.0	2.0	2.5	768
9	二	五穀飯	左宗棠雞	◎ 鱈味絲炒蛋	白菜滷	綠色 青菜	味噌湯		6.0	2.8	2.1	2.5	795
10	三	嘉義雞滷飯	紅糟叉燒肉 X 4	◎ 鍋貼 X 2	花椰百匯	綠色 有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	5.1	2.9	2.0	2.7	746
11	四	白飯	起司白醬雞	回鍋肉	蒜香豆段	綠色 有機 蔬菜	芋圓仙草 甘茶		6.8	2.8	1.8	2.5	844
12	五	紅藜飯	黑胡椒豬柳	椰香咖哩雞	蔬炒粉絲	綠色 有機 蔬菜	結頭雞湯		6.5	2.6	2.0	2.6	817
15	一	紫米飯	香酥雞塊 ★ X 3 ★	拌飯肉燥	翠拌黃芽	綠色 青菜	薑絲海芽湯	牛奶	6.0	2.9	2.0	2.7	809
16	二	大麥飯	糖醋魚塊	客家筍干扣肉	雙色花椰	綠色 青菜	相思甜湯		7.0	2.4	2.0	2.5	833
17	三	有機白飯	三杯雞	蕃茄炒蛋	鮮菇時瓜	綠色 有機 蔬菜	酸辣清湯	水果	5.0	2.8	2.1	2.7	734
18	四	馬來滷麵	南洋豬排 X 1	◎ 海鮮丸 X 2	熱炒甘藍	綠色 有機 蔬菜	高山金針湯		4.0	2.6	2.0	2.6	642
23	二	糙米飯	佛跳牆	◎ 月亮蝦排 X 1	脆炒四季	綠色 青菜	客家米粉湯		6.6	2.4	2.0	2.5	805
24	三	有機白飯	十三香炒雞	哨子豬肉豆腐	小瓜高麗	綠色 有機 蔬菜	味噌金菇湯	水果	5.1	2.6	2.1	2.7	726
25	四	紅藜飯	打拋肉	◎ 沙茶貢丸鮮魷	肉末豆芽	綠色 有機 蔬菜	包心圓甜湯	三章 豆漿	6.8	2.2	2.3	2.6	816
26	五	茄汁肉醬鐵板麵	烤雞排 X1	甜蔥炒蛋	田園花椰	綠色 有機 蔬菜	玉米濃湯	牛奶	4.4	2.6	2.2	2.6	675

寒假愉快 ~以下是2月~

16	五	白飯	馬鈴薯燉肉	◎ 奶香培根炒蛋	彩椒四季	綠色 有機 蔬菜	日式味噌湯		6.2	2.6	2.0	2.7	801
17	六	玉米飯	蒜酥炒雞	◎ 紅燒 肉丸子 X 1	雞汁銀芽	綠色 有機 蔬菜	可可歐蕾		6.1	2.3	2.0	2.5	762
19	一	糙米飯	塔香肉片	☐ 麥當勞 ★ 薯條 X 5	滷筍茸	綠色 青菜	關東煮湯	牛奶	6.6	2.2	2.0	2.5	790
20	二	地瓜飯	甕仔雞排 X 1	墨西哥香料燉肉	彩繪高麗	綠色 青菜	法式濃湯		6.6	2.5	1.8	2.6	812
21	三	有機白飯	里肌蒜味肉條 X 4	◎沙茶海鮮豆腐煲	花椰百匯	綠色 有機 蔬菜	琥珀珍珠 奶飲	水果	6.3	2.7	2.0	2.7	815
22	四	主廚推薦 麻油油飯	蒲燒魚排X1	Q 彈 滷蛋 X 1	香菇結頭	綠色 有機 蔬菜	蕃茄排骨湯		6.0	2.4	2.0	2.6	767
23	五	白飯	蘋果咖哩豬	烤雞翅 X 1	花生海結	綠色 有機 蔬菜	元宵鹹湯圓		6.6	2.5	2.0	2.7	821
26	一	芝麻飯	~ 焗烤 ~ 歐風燉雞	◎ 黑輪 X 1 佐甜辣醬	脆拌黃芽	綠色 青菜	DIY冬瓜拿鐵 西米露	牛奶	6.5	2.3	1.9	2.5	788
27	二	白飯	薑汁野菇燒肉	滑嫩蒸蛋	蒜炒竹筍	綠色 青菜	柴魚豆腐湯		6.0	2.9	2.0	2.5	800
29	四	芋香飯	鐵板魚塊	客家小炒	◎丸片白菜	綠色 有機 蔬菜	花瓜排骨湯	三章 豆漿	6.0	2.9	2.0	2.6	805

\*\*\*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\*\*\*