

78 統鮮美食 | 111年06月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成醬料：洪雅瑋(營養字第8422)
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-0089



北新國小

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖	油	鹽	熱	
1	三	白飯 白米	烤翅小腿 翅小腿X2-塊	甘梅地瓜條 地瓜切條X6+梅子粉-塊	京醬燉肉 豬肉+竹筍+時蔬-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+時蔬	5.4	2.4	2.3	2.3	719
2	四	香菇飯 白米+糙米+香菇	沙茶豆捲 豆捲+時蔬-炒	★黃金虎皮蛋 雞蛋X1-炸	海帶蒟蒻 海帶+時蔬+蒟蒻-煮	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+凍豆腐+時蔬	5.3	2.5	2.4	2.2	718
6	一	白飯 白米	★脆皮雞腿 雞腿X1-炸	黃金泡菜風味豬 豬肉+年糕+時蔬-煮	鮑菇花椰 花椰菜+杏鮑菇-煮	產銷履歷	冬菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+冬菜	5.3	2.4	2.5	2.6	731
7	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	打拋豬 豬肉+時蔬-煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2-塊	什錦冬粉 冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 雞蛋+海帶芽+時蔬	5.4	2.3	2.6	2.4	724
8	三	小米飯 白米+小米	梅干燒雞 雞肉+梅乾菜+時蔬-煮	綜合關東煮 黃金丸子+魚卵捲+時蔬+凍豆腐-煮	雙色四季 四季豆+時蔬-煮	產銷履歷	金針排骨湯 金針+時蔬+豬大骨	5.5	2.5	2.2	2.5	740
9	四	羅勒青醬豬肉麵 麵條+豬肉+玉米+時蔬	里肌豬排 豬排X1-油	起司雞肉歐姆蛋 玉米+雞蛋+雞胸肉+時蔬+起司-炒	針菇白菜 大白菜+金針菇+時蔬-煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	5.6	2.4	2.3	2.3	733
10	五	白飯 白米	糖醋雞塊 雞肉+時蔬-燒	肉燥 油豆腐+豬肉+時蔬-煮	川耳蒲瓜 蒲瓜+川耳+時蔬-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 時蔬+豬大骨+肉骨茶包	5.5	2.5	2.6	2.7	759
13	一	白飯 白米	薑燒豬肉 豬肉+時蔬-煮	★芝麻球 芝麻球X2-炸	馬鈴薯炒蛋 洋芋+雞蛋-炒	產銷履歷	泡菜豆腐湯 泡菜+豆腐+時蔬	5.3	2.4	2.5	2.5	726
14	二	乾拌肉燥意麵 麵條+豬肉+豆子+時蔬	無骨雞排 雞排X1-燒	滷蛋 雞蛋X1+時蔬-油	薑絲冬瓜 冬瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海帶湯 海帶+豬大骨+時蔬	5.5	2.5	2.6	2.7	759
15	三	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽	滷肉 豬肉+時蔬-煮	玉米雞 玉米+雞肉+時蔬-煮	豆酥炒豆芽 豆芽菜+時蔬+豆酥-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	5.3	2.7	2.5	2.6	753
16	四	白飯 白米	白醬奶香蘑菇雞 雞肉+蘑菇+時蔬+奶粉-煮	柴魚醬燒魚塊 魚塊X2-燒	彩椒高麗 高麗菜+時蔬+黃椒-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	5.4	2.5	2.4	2.8	752
17	五	地瓜飯 白米+地瓜	紅麴肉片 豬肉片+時蔬-煮	杏片蜜汁雞 豆子+雞肉+時蔬+杏仁片-煮	拌海帶芽 海帶芽+時蔬-煮	產銷履歷	大麥山藥湯 大麥+馬鈴薯+山藥+雞骨	5.3	2.4	2.5	2.7	755
20	一	菜脯雞粒炒飯 白飯+雞肉+菜脯+時蔬	★鹹酥雞 雞肉X4-炸	阿給 阿給X1-煮	清炒絲瓜 絲瓜+時蔬-煮	產銷履歷	高麗肉絲湯 高麗菜+時蔬+豬肉絲	5.5	2.4	2.3	2.5	735
21	二	白飯 白米	日式咖哩豬肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	油豆腐滷味 油豆腐+麵線+時蔬-煮	木耳白菜 大白菜+時蔬+木耳-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.3	2.5	2.4	2.5	707
22	三	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔雞 雞肉+時蔬+醬瓜-燒	爆炒肉片 高麗菜+豬肉片+時蔬-炒	蒜味花椰 花椰菜+時蔬+蒜-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	5.6	2.4	2.5	2.4	743
23	四	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式醬燒肉 豬肉+時蔬+韓式醬-煮	滷雞翅 雞翅X1-油	肉末粉絲 冬粉+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+雞骨+杏鮑菇	5.5	2.4	2.3	2.3	726
24	五	白飯 白米	黑胡椒雞丁 雞肉+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	香菇四季 四季豆+香菇+時蔬-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬	5.4	2.3	2.2	2.5	718
27	一	地瓜飯 白米+地瓜	★黃金豬排 豬排X1-炸	雞茸豆腐 豆腐+雞肉+時蔬-煮	蝦香高麗 高麗菜+蝦米+時蔬-炒	產銷履歷	金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋+海帶芽	5.3	2.4	2.5	2.6	731
28	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	沙茶鮮魚 魚肉+米血糕+豆皮+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	小瓜豆芽 豆芽菜+木耳+小黃瓜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+時蔬	5.6	2.6	2.5	2.4	758
29	三	白飯 白米	塔香豬肉片 豬肉片+時蔬+九層塔-煮	泡菜燒雞 泡菜+雞肉+時蔬-煮	炒蒲瓜 蒲瓜+時蔬-煮	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚	5.5	2.3	2.3	2.5	728

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

- 端午節連假將近，粽子雖然美味，但攝取過多可是會對身體造成負擔！一般的傳統肉粽，常使用高油脂及高熱量的食材，例如：糯米、五花肉、鹹蛋黃等，再加上餡料常以油先炒熟，1顆肉粽熱量可能達700大卡，過多的熱量會造成體重增加並提升心血管疾病風險
- 若想要在端午連假吃粽不變重、吃得更健康，就要掌握以下4大原則
- 原則一、慎選食材，低油低鹽高纖少糖，並且盡量避免選擇高熱量、高油脂的食材
 - 原則二、粽子本身在烹調過程中已有調味，少用沾醬更健康
 - 原則三、六大類食物均衡吃，享用粽子時別忘記均衡飲食的概念，記得多多補充蔬果
 - 原則四、多到戶外，運動維持健康體位，可以減去多餘攝取的熱量

