統鮮美食112年5月菜單 北新國小

地址：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

本店雞原料 原產地 臺灣

＊本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品　　本校未使用輻射污染食品　　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	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白醬鮮菇義式麵 麵+菇+時蔬+玉米	★香酥雞翅 雞翅X1-炸	蒸餃 蒸餃X2-蒸	雞汁豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞油-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.4	2.0	1.8	2.2	672
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蔥爆百頁 百頁+蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
4	四蔬食	糙米飯 白米+糙米	白菜凍豆腐 大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔-煮	椒鹽丸子 丸子X2-烤	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞骨	水果 產履 豆漿	5.2	2.0	1.5	2.6	669
5	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+鳳梨+彩椒-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-滷	蠔油粉絲 冬粉+時蔬-炒	產銷履歷	海芽金菇湯 金針菇+海芽		5.3	2.4	1.8	2.4	704
8	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥燒排骨 豬肉+油豆腐-滷	醬燒魚塊 魚塊X2-燒	奶醬洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	鮮蔬雞湯 大白菜+玉米+雞骨	水果	5.4	2.0	1.8	2.2	672
9	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-煮	貢丸佃煮 貢丸X1+甜不辣+時蔬-煮	熱炒海根 海帶根-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
11	四	三杯肉茸炒飯 白米+豬絞肉+時蔬+九層塔	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	★奶香可樂餅 可樂餅*1-炸	肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+時蔬-煮	產銷履歷	味噌湯 味噌+豆腐+海芽	水果	5.5	2.0	1.8	2.4	688
12	五	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉+金針菇+薑-煮	番茄肉醬 豆薯+洋蔥+豬絞肉+番茄-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+高麗菜+時蔬		5.3	2.7	1.8	2.4	727
15	一	白飯 白米	酸甜雞塊 雞肉+時蔬-燒	肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉-煮	花生海帶 海帶+花生+紅蘿蔔-滷	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+豬大骨+紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
16	二	蒜味鮮菇義大利麵 麵+菇+時蔬+玉米+毛豆	滷豬排 豬排X1-滷	蝦捲 蝦捲X1+地瓜-烤	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	1.8	2.2	717
18	四	白飯 白米	蘑菇燉肉 馬鈴薯+豬肉+時蔬+毛豆-煮	★鹹酥雞 雞肉X2-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+海帶	水果	5.5	2.0	1.7	2.3	681
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-烤	福州丸 福州丸X1+時蔬-燒	清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨		5.5	2.3	1.8	2.3	706
22	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	水果	6.0	2.2	1.8	2.5	743
23	二	地瓜飯 白米+地瓜	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+香菇-煮	紅藜洋芋 洋芋+毛豆+紅藜-煮	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	5.6	2.8	1.5	2.2	739
25	四	沙茶肉絲炒麵 麵+豬肉絲+時蔬	★香酥雞排 雞排X1-炸	鍋貼 鍋貼X2-烤	蝦香四季 四季豆+蝦米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶+白蘿蔔+豬大骨	水果	5.5	2.4	1.7	2.3	711
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+椰奶+越式香料-煮	海鮮排 海鮮排X1-烤	金菇三絲 金針菇+時蔬-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包+雞骨		5.0	2.5	2.0	2.3	691
29	一	肉鬆丼飯 白米+肉鬆	★椒鹽雞翅 雞翅X1-炸	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	產銷履歷	三絲湯 豆薯+時蔬+豬大骨	水果	6.0	2.2	1.8	2.5	743
30	二	白飯 白米	乾燒醬魚丁 魚丁+甜不辣-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	有機蔬菜	油腐粉絲湯 冬粉+油豆腐+芹菜	水果	5.6	2.8	1.5	2.2	739

※ 本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適合過敏體質者食用。