

本校使用



統鮮美食110年3月菜單北新國小

猪肉含內臟 原產地：臺灣
豬油 原產地：臺灣

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製
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)2999-8811

本公司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1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	一點	蔬茶	油脂	熱量
2	二	白飯 白米	★ 鹹酥雞 雞肉X1-炸	咖哩黃金魚球 馬鈴薯-紅蘿蔔-洋蔥-黃金魚蛋X2-煮	肉片刺瓜 大黃瓜+木耳+豬肉片-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐-海帶芽+味噌	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
3	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬肉柳 豬肉-洋蔥-蔥-甜麵醬-炒	玉米雞丁 玉米-雞肉-紅蘿蔔-毛豆+香菇-炒	開陽白菜 大白菜-木耳+蝦米-煮	產銷履歷	金針雞骨湯 金針花-雞骨		5.5	2.5	2.2	2.5	740
4	四	白醬 義大利麵 義大利麵+蒜+洋蔥+玉米	茶葉蛋 雞蛋X1-油	腰果 蜜汁豆干 豆干+腰果+小黃瓜-煮	結頭四季 結頭菜+四季豆-木耳-煮	產銷履歷	蘑菇濃湯 馬鈴薯-雞蛋+蘑菇	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
5	五	小米飯 白米+小米	筍香蹄膀 豬肉+豬腳+筍干-酒	南瓜奶醬炒蛋 雞蛋-南瓜+紅蘿蔔+奶粉-炒	雞汁銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-雞油-炒	產銷履歷	關東煮湯 蘿蔔+玉米段+柴魚片		5.4	2.5	2.3	2.4	731
8	一	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	茄汁肉茸豆腐 豆腐-豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	海帶金菇 金針菇+海帶絲-西芹-煮	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔-湯排	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
9	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蠔油肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	沙嗲粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄-雞蛋+蔥	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
10	三	胚芽飯 白米+胚芽	芝香蒲燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	炒蛋 雞蛋+豬絞肉+蔬菜-炒	冬瓜黑輪 冬瓜+黑輪-煮	產銷履歷	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔		5.3	2.7	2.5	2.6	753
11	四	酢醬 滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭	蔥爆 豬排 豬排X1-蔥-燒	★ 地瓜薯條 地瓜薯條X4-炸	腐皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	產銷履歷	昆布雞湯 海帶+玉米粒+雞骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
12	五	白飯 白米	味噌雞 雞肉+油豆腐+蔥-煮	花枝排 花枝排X1-炸	肉絲花椰 絞花椰+白花椰+肉絲-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔-木耳		5.3	2.4	2.5	2.7	735
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	燒臘肉條 豬肉條X4-燒	栗子麵輪燉雞 雞肉+麵輪+紅蘿蔔+栗子-煮	炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽-雞蛋+薯絲	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	二	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	★ 脆皮雞腿 雞腿X1-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	炒大白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔-雞蛋	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
17	三	小米飯 白米+小米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-蒜-煮	黃金泡菜雞球 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹-煮	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨		5.6	2.4	2.5	2.4	743
18	四	白飯 白米	杏片糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	綜合 貢丸滷味 四分干+貢丸20粒+玉米筍+海帶結-酒	肉柳黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-豬肉-炒	產銷履歷	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌+柴魚片	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
18	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩豬 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷雞翅 雞翅X1-酒	筍香干片 筍子+豆干片+木耳-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+香菇+雞骨+薯絲		5.4	2.3	2.2	2.5	718
22	一	紫米飯 白米+紫米	烤 棒棒腿 翅小腿X2-烤	塔香豚肉 豬肉+杏鮑菇+九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜-湯排	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
23	二	胚芽飯 白米+胚芽	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	花生海帶 海帶片+花生+薑-油	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
24	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+蔥-煮	油豆腐滷肉 油豆腐+豬肉角+紅蘿蔔-油	香菇豆薯 豆薯+香菇+西芹-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+湯排		5.5	2.3	2.3	2.5	728
25	四	肉絲燴麵 麵條+豬肉絲+洋蔥	★ 起司豬排 豬排X1-炸	鍋貼 鍋貼X2-烤	雞丁高麗 高麗菜+雞肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
26	五	玉米飯 白米+玉米	蜂蜜檸檬雞 雞肉+洋蔥+彩椒+檸檬+蜂蜜-炒	香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-酒	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶+薯絲-湯排		5.4	2.3	2.3	2.5	721
29	一	白飯 白米	蘑菇燉肉 豬肉+洋蔥+馬鈴薯-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+碎腸+蔥花-炒	白菜滷 大白菜+木耳+香菇-煮	產銷履歷	味噌湯 蘿蔔+味噌+柴魚片	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
30	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	豉汁鮮魚 魚肉+豆腐+豆豉-燒	爆炒鹹豬肉 豆芽菜+自製鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇-湯排	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
31	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	枸杞當歸肉片 豬肉+魚翅+高麗菜+當歸+枸杞-煮	香蒜地瓜雞 雞肉+地瓜+蒜-燒	堅果玉米 玉米+紅蘿蔔+南瓜籽-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薯絲-雞骨		5.5	2.5	2.2	2.5	740

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、熱質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。