

# **統鮮美食** | 14年09月菜單 **本店精製** **北新國小**

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。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

本校未使用輻射污染食品

營養師：莊舒穎(營養字第012463號)

| 日期 | 星期 | 主食                           | 主菜                     | 副菜1                             | 副菜2                   | 湯品                      | 水果 | 點心 | 飲料 | 份量  |
|----|----|------------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|----|----|----|-----|
| 1  | 一  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                 | 咖哩豬<br>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮    | 客家小炒<br>豆干+豬肉絲+魷魚絲+時蔬-炒         | 翠炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒      | 味噌蛋花湯<br>海帶芽+雞蛋+味噌      | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 720 |
| 2  | 二  | 小米飯<br>白米+小米                 | ★雞米花<br>雞肉×3-炸         | 起司奶香<br>歐姆蛋<br>雞蛋+玉米+時蔬+奶粉+起司-炒 | 螞蟻上樹<br>洋葱+冬菇+豬肉+時蔬-炒 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+魷魚麵    | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 747 |
| 3  | 三  | 白飯<br>白米                     | 壽喜燒肉<br>豬肉片+時蔬-煮       | 炒甜不辣<br>甜不辣×3+時蔬-炒              | 雙色花椰<br>鮮花椰+白花椰+時蔬-炒  | 竹筍雞湯<br>竹筍+雞骨           | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 735 |
| 4  | 四  | 茄汁菇菇<br>炒飯<br>白米+菇+番茄+玉米     | 滷蛋<br>雞蛋×1-滷           | 蘿蔔佃煮<br>油豆腐+白蘿蔔-煮               | 薑絲海根<br>海根+薑絲-炒       | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+魷魚麵      | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 770 |
| 5  | 五  | 白飯<br>白米                     | 滷豬排<br>豬排×1-滷          | 鹹水雞<br>白頁+雞肉+時蔬-煮               | 蒜香四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 三絲湯<br>高麗菜+雞骨+金針菇+魷魚麵   | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 712 |
| 8  | 一  | 台式肉絲<br>炒麵<br>雞絲+高麗菜+豬肉絲     | 紐澳良<br>翅小 腿<br>翅小雞×2-烤 | 鴿蛋滷味<br>鴿蛋×1+油豆腐+時蔬-煮           | 金菇時瓜<br>時瓜+金針菇+時蔬-炒   | 洋芋排骨湯<br>馬鈴薯+豬大骨+枸杞     | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 720 |
| 9  | 二  | 白飯<br>白米                     | 蒜泥肉片<br>豬肉片+時蔬-炒       | ★麥克雞塊<br>麥克雞塊×2-炸               | 白菜滷<br>大白菜+時蔬-煮       | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌      | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 710 |
| 10 | 三  | 紅藜飯<br>白米+紅藜麥                | 沙嗲乾鍋雞<br>雞肉+時蔬-炒       | 年糕炒豬<br>高麗菜+年糕+豬肉絲+時蔬-炒         | 韭香豆芽<br>豆芽+時蔬+韭菜-炒    | 蛋花湯<br>玉米粒+雞蛋           | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 732 |
| 11 | 四  | 大麥飯<br>白米+大麥                 | 醬爆肉柳<br>豬肉柳+時蔬-炒       | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+時蔬-炒              | 清炒脆筍<br>竹筍+時蔬-炒       | 鮮蔬雞湯<br>時蔬+雞骨           | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 747 |
| 12 | 五  | 白飯<br>白米                     | 糖醋雞<br>雞肉×3+時蔬-燒       | 玉米肉茸<br>玉米+豬絞肉+時蔬-炒             | 蜜汁豆干<br>豆干+白芝麻-燒      | 韓味大骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+香菇+魷魚麵 | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 723 |
| 15 | 一  | 玉米飯<br>白米+玉米                 | 叉燒肉條<br>豬肉切條×3-烤       | 咖哩雞<br>馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮              | 海帶三絲<br>海帶芽+金針菇+芹菜-炒  | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜+雞骨+大麥        | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 735 |
| 16 | 二  | 白醬雞茸<br>義大利麵<br>雞絲+雞肉+玉米+時蔬  | 烤雞翅<br>雞翅×1-烤          | ★炸薯條<br>薯條×4-炸                  | 清炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒      | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+魷魚麵       | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 723 |
| 17 | 三  | 白飯<br>白米                     | 薑汁燒肉<br>豬肉片+時蔬-燒       | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                      | 乾煸四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 高山金針湯<br>金針菇+雞骨+香菇      | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 737 |
| 18 | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                 | 避風塘炒雞<br>雞肉+蒜-炒        | 西式炒蛋<br>雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒          | 玉筍花椰<br>鮮花椰+玉米筍+時蔬-炒  | 柴魚豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+柴魚片     | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 720 |
| 19 | 五  | 白飯<br>白米                     | 滷肉<br>豬肉塊+時蔬-滷         | 香鬆海鮮丸<br>海鮮丸×2-煮                | 塔香粉絲<br>白蘿蔔+時蔬-炒      | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋          | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 724 |
| 22 | 一  | 黃金粟香<br>炊飯<br>白米+雞肉+南瓜+栗子+時蔬 | ★炸翅小 腿<br>翅小雞×2-炸      | 滷油豆腐<br>嫩豆腐×1-滷                 | 脆拌薑芽<br>薑豆芽+時蔬-炒      | 昆布排骨湯<br>海帶+豬大骨+玉米粒     | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 735 |
| 23 | 二  | 白飯<br>白米                     | 麥香雞<br>麥香雞塊×1-烤        | 甜蔥肉柳<br>豬肉柳+洋蔥-炒                | 清炒時瓜<br>時瓜+川耳-煮       | 筍絲雞湯<br>竹筍+雞骨+香菇        | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 714 |
| 24 | 三  | 芝麻飯<br>白米+黑芝麻                | 蔥油雞<br>雞肉+時蔬-煮         | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒            | 爆皮白菜<br>大白菜+時蔬+爆皮-煮   | 味噌湯<br>白蘿蔔+油豆腐+味噌       | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 720 |
| 25 | 四  | 白飯<br>白米                     | 紅咖哩豚肉<br>豬肉片+時蔬-炒      | 年糕雞<br>雞肉+年糕+時蔬+白芝麻-炒           | 蘿蔔海結<br>海帶芽+白蘿蔔-煮     | 高麗蛋花湯<br>高麗菜+雞蛋         | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 707 |
| 26 | 五  | 大麥飯<br>白米+大麥                 | 乾燒雞塊<br>雞肉×3-燒         | 瓜仔肉<br>豆干+豬絞肉+時蔬+花瓜-煮           | 肉絲竹筍<br>竹筍+豬肉絲+時蔬-炒   | 客家米粉湯<br>米粉+大白菜+香菇+魷魚麵  | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 714 |
| 29 | 一  | ~教師節補假~                      |                        |                                 |                       |                         |    |    |    |     |
| 30 | 二  | 白飯<br>白米                     | 豆瓣豆腐魚<br>魚丁+豆腐+雞肉-煮    | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                      | 玉米甘藍<br>高麗菜+時蔬+玉米-炒   | 薑絲海苔湯<br>海帶芽+薑絲         | 蘋果 | 香蕉 | 牛奶 | 710 |

本菜單含有中藥類及其製品、芒果及其製品、含防腐之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那麼吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是兩個拳頭大。◆



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余淑蕙(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗霞(營養字第011610)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)。

| 日期               |  | 星期 | 主食                | 主菜                    | 副菜                         | 蔬菜                      | 湯品       | 食料<br>種類                  | 豆魚<br>肉類 | 蔬菜 | 油類 | 熱量 |     |
|------------------|--|----|-------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|----------|---------------------------|----------|----|----|----|-----|
| 1                |  | 一  | 薏仁飯<br>白米、薏仁-蒸    | 咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 客家小炒<br>豆干、木耳、魷魚、芹菜-炒      | 香菇甘藍<br>高麗菜、蔬菜、香菇-炒     | 標章<br>蔬菜 | 白玉排骨湯<br>蘿蔔、豬肉            | 5        | 3  | 2  | 3  | 724 |
| 2                |  | 二  | 白飯<br>白米-蒸        | 麥克雞塊<br>雞塊X2-烤        | 泰式打拋豬<br>豬肉、蔬菜、九層塔-炒       | 鐵板銀芽<br>豆芽菜、蔬菜、木耳-炒     | 有機<br>蔬菜 | 玉 米 濃 湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉    | 6        | 3  | 2  | 3  | 756 |
| 3                |  | 三  | 大麥飯<br>白米、大麥-蒸    | 奶香燉雞<br>雞肉、蔬菜、奶粉-燉    | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔-炒          | 螞蟻上樹<br>大白菜、冬粉、豬絞肉、菇-炒  | 標章<br>蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑             | 6        | 3  | 2  | 3  | 747 |
| 4                |  | 四  | 香菇板栗油飯<br>[白米50%] | 滷 蛋<br>雞蛋X1-滷         | 塔香麵腸<br>麵腸、蔬菜、九層塔-燒        | 木耳炒筍<br>竹筍、蔬菜、木耳-炒      | 標章<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜、肉骨茶包           | 6        | 3  | 2  | 2  | 738 |
| 產履豆漿             |  |    |                   |                       |                            |                         |          |                           |          |    |    |    |     |
| 5                |  | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米-蒸    | ★卡啦雞排<br>雞排X1-炸       | 黑輪關東煮<br>白蘿蔔、海帶結、黑輪-煮      | 鮮蔬花椰<br>花椰菜、蔬菜-炒        | 標章<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、蔬菜、味噌、柴魚      | 6        | 3  | 2  | 3  | 740 |
| 8                |  | 一  | 夏威夷海陸炒飯           | 壽喜醬燒豬排<br>豬排X1-燒      | 柴魚小丸子<br>魷魚丸X2、柴魚片-燒       | 紅燒鮮瓜<br>冬瓜、菇、枸杞-燒       | 標章<br>蔬菜 | 芙蓉玉米湯<br>玉米、雞蛋            | 5        | 3  | 2  | 3  | 721 |
| 9                |  | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽-蒸    | ★鹹酥雞<br>雞肉X4-炸        | 玉 米 蒸 蛋<br>雞蛋、玉米-蒸         | 海帶三絲<br>海帶絲、白干絲、蔬菜-炒    | 有機<br>蔬菜 | 小魚味噌湯<br>蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚     | 6        | 3  | 2  | 3  | 737 |
| 10               |  | 三  | 白飯<br>白米-蒸        | 香滷豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-滷 | 堅果豆干<br>四分干、南瓜子、葵瓜子-燒      | 玉米總匯<br>玉米、蔬菜、毛豆、豬絞肉-炒  | 標章<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐、雞蛋、蔬菜           | 6        | 3  | 2  | 3  | 752 |
| 11               |  | 四  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻-蒸   | 南洋沙嗲雞<br>雞肉、蔬菜、花生粉-炒  | 鍋燒獅子頭<br>獅子頭X1、大白菜、蔬菜、膨皮-煮 | 鮮菇花椰<br>花椰菜、香菇-炒        | 標章<br>蔬菜 | 海帶芽湯<br>海帶芽、薑             | 6        | 3  | 2  | 2  | 731 |
| 12               |  | 五  | 白飯<br>白米-蒸        | 照燒豬肉<br>豬肉、蔬菜、白芝麻-燒   | 南瓜燒豆腐<br>凍豆腐、南瓜、毛豆、奶粉-煮    | 熱炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 標章<br>蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍、雞肉、菇            | 5        | 3  | 2  | 3  | 721 |
| 15               |  | 一  | 海苔豚燒烏龍麵           | ★椒鹽魚排<br>生鮮魚排X1-燒     | 柴魚嫩油豆腐<br>油豆腐、蔬菜、海帶片、柴魚-煮  | 雙色花椰<br>花椰菜、紅椒-炒        | 標章<br>蔬菜 | 玉米豚骨湯<br>玉米、蔬菜、豬肉         | 6        | 2  | 2  | 3  | 725 |
| 16               |  | 二  | 白飯<br>白米-蒸        | 咖哩豬<br>豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 茄汁甜不辣<br>甜不辣、洋蔥-炒          | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜、木耳、膨皮-滷   | 有機<br>蔬菜 | 海帶芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋          | 6        | 2  | 2  | 3  | 737 |
| 17               |  | 三  | 雜糧飯<br>白米、雜糧米-蒸   | 洋釀雞<br>雞肉X4、年糕、蔬菜-燒   | 蒜香黑干<br>黑豆干、菇、海帶結、蒜-滷      | 玉筍甘藍<br>高麗菜、玉米筍、蝦皮-炒    | 標章<br>蔬菜 | 枸杞鮮瓜湯<br>冬瓜、豬肉、枸杞         | 6        | 3  | 2  | 3  | 740 |
| 18               |  | 四  | 白飯<br>白米-蒸        | 梅汁排骨<br>豬肉、蘿蔔、白芝麻-煮   | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米-炒            | 塔香海根<br>海帶根、紅椒、九層塔-煮    | 標章<br>蔬菜 | 金針雞湯<br>金針花、雞肉、菇          | 6        | 3  | 2  | 3  | 752 |
| 19               |  | 五  | 大麥飯<br>白米、大麥-蒸    | 三杯雞<br>雞肉、菇、蔬菜、九層塔-炒  | 筍絲肉羹<br>肉羹、筍絲、蔬菜、雞蛋-煮      | 韭香豆芽<br>豆芽菜、韭菜、菇-炒      | 標章<br>蔬菜 | 大醬湯<br>凍豆腐、味噌、柴魚          | 5        | 2  | 2  | 2  | 721 |
| 22               |  | 一  | 白飯<br>白米-蒸        | 豚肉壽喜燒<br>豬肉、蔬菜、菇-煮    | 蒸 蛋<br>雞蛋-蒸                | 咖哩燴粉絲<br>冬粉、蔬菜、豬絞肉、木耳-炒 | 標章<br>蔬菜 | 蘿蔔海芽湯<br>海帶芽、蘿蔔           | 6        | 2  | 2  | 3  | 744 |
| 23               |  | 二  | 秋分青醬奶香筆管麵         | 照燒雞翅<br>雞翅X1-燒        | ★甘藷條<br>地瓜X4-炸             | 木耳高麗<br>高麗菜、菇、木耳-炒      | 有機<br>蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉       | 6        | 3  | 2  | 3  | 763 |
| 24               |  | 三  | 白飯<br>白米-蒸        | 蒜泥肉片<br>豬肉、蔬菜、小黃瓜、蒜-煮 | 肉燥油腐<br>油豆腐、菇、豬絞肉-燒        | 沙茶炒玉米<br>玉米、蔬菜、毛豆-炒     | 標章<br>蔬菜 | 鮮菇煲湯<br>蔬菜、菇、雞肉           | 6        | 3  | 2  | 3  | 738 |
| 25               |  | 四  | 三穀飯<br>白米、三穀米-蒸   | B B Q燒雞<br>雞肉X4、豆段-燒  | 茄汁肉醬洋芋<br>馬鈴薯、豬絞肉、番茄、蔬菜-煮  | 香滷筍絲<br>筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-滷   | 標章<br>蔬菜 | 味 噌 貢 丸 湯<br>海帶片、貢丸、味噌、柴魚 | 5        | 2  | 2  | 3  | 728 |
| 26               |  | 五  | 白飯<br>白米-蒸        | 黑椒豬柳<br>豬肉、蔬菜、黑胡椒-燉   | 蜜香豆干<br>四分干、蔬菜、菇-滷         | 紅絲花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒       | 標章<br>蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>番茄、雞蛋            | 5        | 3  | 2  | 2  | 717 |
| 教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!! |  |    |                   |                       |                            |                         |          |                           |          |    |    |    |     |
| 30               |  | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米-蒸   | 蠔油京醬雞<br>雞肉、蔬菜、紅蘿蔔-燒  | 滑蛋豆腐<br>豆腐、雞蛋、玉米、菇、奶粉-煮    | 鮮蔬高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 標章<br>蔬菜 | 洋芋排骨湯<br>馬鈴薯、蔬菜、豬肉        | 6        | 3  | 2  | 3  | 735 |

＜節氣吃蛇麼-秋分＞  
秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、冬瓜、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。

