統鮮美食111年12月菜單

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

本店豬原料 原產地 臺灣

北新國小

* 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	蛋白質	豆類	油脂	熱量
1	四 蔬食	海苔香鬆飯 白飯+海苔香鬆	栗子燒油腐 油豆腐+栗子+時蔬-煮	★可樂餅 可樂餅X2-炸	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	5.2	2.0	1.5	2.6	669
2	五	糙米飯 白米+糙米	糖醋咕咾肉 豬肉+洋蔥-燒	八寶肉醬 豆干+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆+黃豆-煮	紅蔥拌豆芽 豆芽菜+紅蔥頭+時蔬-炒	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+時蔬+味噌		5.3	2.4	1.8	2.4	704
6	二	白飯 白米	泰式打拋肉 豬絞肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	★春捲佐蝦餅 春捲X1+蝦餅-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
7	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	蔥爆肉絲 豆干+肉絲+蔥-炒	蒜拌雙花 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	羅宋湯 蕃茄+時蔬+馬鈴薯+湯排		5.4	2.4	1.9	2.3	709
8	四	青醬鮑菇義大利麵 麵+杏鮑菇+時蔬	紅糟肉條 豬肉條X4-燒	香草肉丸子 肉丸子X1+時蔬+香料-煮	炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.5	2.0	1.8	2.4	688
9	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	蘿蔔排骨酥羹 白蘿蔔+豬肉+時蔬-煮	乾燒油腐 油豆腐+彩椒-燒	產銷履歷	金針海芽湯 海帶芽+金針花+湯排		5.3	2.7	1.8	2.4	727
12	一	糙米飯 白米+糙米	蒲燒豚肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	貢丸關東煮 玉米+甜不辣+貢丸X1-煮	炒結頭菜 結頭菜+香菜-炒	產銷履歷	麻油雞湯 高麗菜+時蔬+雞骨	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
13	二	白飯 白飯	白醬燉雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	大溪滷豆干片 豆乾+香菜-煮	豆芽雙柳 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	鰹魚蘿蔔湯 白蘿蔔+柴魚+海帶	水果	5.5	2.5	1.8	2.2	717
14	三	燕麥飯 白米+燕麥	筍絲燉肉 豬肉+筍+香菇-煮	醬燒翅小腿 翅小腿X1+芝麻-燒	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+時蔬-煮	產銷履歷	酸菜鴨湯 鴨肉+凍豆腐+酸菜		5.3	2.5	1.7	2.6	718
15	四	麻油香菇雞肉飯 白米+香菇+雞肉+麻油	清蒸石斑 石斑+時蔬-蒸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	百頁小黃瓜 百頁+小黃瓜+時蔬-煮	產銷履歷	板條湯 板條+絞肉+白菜+香菇	水果/石斑豆漿	5.5	2.0	1.7	2.3	681
16	五	白飯 白飯	鹹豬肉 自製鹹豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	★麥克雞塊 雞塊*2-炸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排+時蔬		5.5	2.3	1.8	2.3	706
19	一	白飯 白飯	★黃金雞腿 雞腿X1-炸	泡菜黃金丸子 豆腐+黃金丸子X1+泡菜+紅蘿蔔-煮	雜菜粉絲 冬粉+時蔬-炒	產銷履歷	人蔘糯米湯 白米+糯米+湯排+人蔘	水果	6.0	2.4	1.5	2.7	759
20	二	白醬雞肉螺旋麵 麵+雞肉+時蔬+玉米	黑胡椒豬排 豬排X1-燒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+義式香料-煮	雙色花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.3	1.9	2.8	731
21	三	地瓜飯 白米+地瓜	薑母雞 雞肉+豆皮+杏鮑菇-煮	紅燒鵪鶉蛋 油豆腐+鳥蛋X1+時蔬+豆干-滷	高麗百匯 高麗菜+玉米+青豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	日式味噌湯 洋蔥+金針菇+海帶芽		5.1	2.5	1.8	2.1	684
22	四	白飯 白飯	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	迷迭香烤雞翅 三節雞翅x1-烤	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	產銷履歷	冬至鹹湯圓 米粉+高麗菜+湯圓+芹菜	水果	5.7	2.0	1.7	2.4	698
23	五	紅藜燕麥飯 白米+燕麥+紅藜	蘑菇燉雞 雞肉+洋蔥+蘑菇-煮	蜜糖黃金薯 地瓜+芝麻-燒	肉絲炒豆芽 豆芽菜+肉絲-炒	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐		5.0	2.0	1.7	2.3	646
26	一	白飯 白飯	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥-煮	蝦排 蝦排X1-烤	香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	瓜仔雞湯 冬瓜+蔭瓜+雞骨	水果	6.0	2.2	1.8	2.5	743
27	二	芝麻飯 白米+芝麻	麻油鮮魚 魚肉+時蔬-煮	炒蛋 雞蛋+菠菜+紅蘿蔔-炒	毛豆三色 豆薯+毛豆+玉米-炒	有機蔬菜	筍絲羹湯 竹筍+肉絲+時蔬	水果產履豆漿	5.6	2.8	1.5	2.2	739
28	三	胚芽飯 白米+胚芽	蘿蔔燉肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	虱目魚丸 時蔬+虱目魚丸X2+紅蘿蔔+九層塔-炒	脆炒薯條 馬鈴薯+黑胡椒-炒	產銷履歷	刈菜雞湯 刈菜+雞骨+地瓜		6.0	2.3	1.7	2.6	752
29	四	白飯 白飯	蔥燒石斑 石斑魚+時蔬+蔥-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	油燜筍茸 筍+梅乾菜+香菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬	水果/石斑豆漿	5.5	2.4	1.7	2.3	711
30	五	肉鬆蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬+肉鬆+海苔	★酥脆小雞腿 翅小腿X2-炸	滷味 海帶+菇+麵輪-滷	椒鹽四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蕃茄黃芽湯 黃豆芽+蕃茄+豆腐+洋蔥		5.0	2.5	2.0	2.3	691

※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。

↘ 背面為1月菜單

統鮮美食112年1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　**本校未使用瘦肉精污染食品**　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	蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	甜不辣拼盤 貢丸X1+黑輪+時蔬+米血糕-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+時蔬	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
4	三	五穀飯 白米+五穀米	檸檬果香雞 雞肉+檸檬汁-燒	麻婆肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.4	2.4	1.9	2.3	709
5	四蔬食	蕃茄義大利麵 麵+蕃茄+時蔬	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	起司奶香玉米蛋 雞蛋+玉米+起司+毛豆-炒	清炒黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.0	1.8	2.4	688
6	五	小米飯 白米+小米	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	肉絲小炒 豆干+魷魚+豬肉絲-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	紅蔥米粉湯 米粉+時蔬+紅蔥頭		5.3	2.7	1.8	2.4	727
7	六	白飯 白米	香菇赤肉羹 豬肉+時蔬+香菇-煮	★鹹酥雞 雞肉*3-炸	炒年糕 年糕+時蔬-炒	產銷履歷	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		5.3	2.7	1.8	2.4	727
9	一	白飯 白米	★香酥雞翅 雞翅X1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	螞蟻上樹 冬粉+蝦米+時蔬+豬絞肉-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
10	二	沙茶肉絲炒麵 麵+豬肉絲+時蔬	滷豬排 豬排X1-滷	地瓜薯條 地瓜條X4-烤	白菜滷 白菜+麵筋+時蔬-煮	有機蔬菜	海帶雞湯 海帶+時蔬+雞骨	水果	5.5	2.5	1.8	2.2	717
11	三	糙米飯 白米+糙米	紅麴雞 雞肉+杏仁片-燒	照燒肉丸子 肉丸子X1+時蔬-煮	毛豆脆薯 馬鈴薯+毛豆-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+梅干菜		5.3	2.5	1.7	2.6	718
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	清蒸石斑 石斑+時蔬-蒸	紅蔥百頁雞 百頁+雞肉+紅蔥頭+時蔬-炒	炒玉米 玉米+時蔬-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬	水果/產履豆漿	5.5	2.0	1.7	2.3	681
13	五	白飯 白米	酸甜雞米花 雞肉+地瓜-燒	香菇肉燥鴿蛋 油豆腐+鴿蛋X2+香菇+豬絞肉-煮	炒豆芽 豆芽+時蔬-炒	產銷履歷	麵疙瘩湯 麵疙瘩+時蔬+肉絲	產履豆漿	5.5	2.3	1.8	2.3	706
16	一	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳+時蔬+芋頭+栗子-煮	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	花生海結 海帶結+花生-滷	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.0	2.4	1.5	2.7	759
17	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	三杯鮮魚 魚塊+杏鮑菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	5.5	2.3	1.9	2.8	731
18	三	大麥飯 白米+大麥	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+菇+洋芋-炒	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	產銷履歷	刈菜排骨湯 刈菜+豬大骨		5.1	2.5	1.8	2.1	684

※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