

本校使用



統鮮美食110年9月菜單 北新國小

豬肉含內臟 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 營養師：洪雅琦(營養字第8422號)
 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	高鈣	全穀	魚	蔬菜	油	熱
1	三	肉鬆蓋飯 <small>白米+肉鬆</small>	三杯雞 <small>雞丁+杏鮑菇+九層塔+蔥</small>	玉米奶醬歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+起司+炒</small>	蝦仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁+炒</small>	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排</small>	5.5	2.5	2.2	2.5	740	
2	四	白飯 <small>白米</small>	韓式醬拌豆干 <small>豆干+蒜+炒</small>	海苔香鬆虎皮蛋 <small>雞蛋X1-海苔香鬆-炒</small>	咖哩洋芋 <small>紅蘿蔔+馬鈴薯+煮</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
3	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥+燒</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉片+洋蔥+川耳+蔥-炒</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+香菇+煮</small>	產銷履歷	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海苔+味噌+煮</small>	5.4	2.5	2.3	2.4	731	
6	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蒜味豬肉條 <small>豬肉條X1-烤</small>	韓國泡菜雞 <small>高麗菜+雞肉+豆皮捲+金針菇+煮</small>	玉米三色 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒</small>	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
7	二	香菇肉絲油飯 <small>白米+糙米+肉絲+香菇</small>	蒲燒鯛魚排 <small>鯛魚排X1-蒸</small>	★ 麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	野菇雙花 <small>白花椰+綠花椰+香菇+煮</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
8	三	白飯 <small>白米</small>	親子丼 <small>雞肉+洋蔥+柴魚+雞蛋+煮</small>	甜蔥天婦羅條 <small>甜不辣條+洋蔥+芝麻+煎-炒</small>	肉片黃瓜 <small>黃瓜+肉片+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+湯排</small>	5.3	2.7	2.5	2.6	753	
9	四	紅藜胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	手打蒸肉餅 <small>絞肉+洋蔥+南瓜+蝦米+蒸</small>	紅燒鵪鶉蛋 <small>油豆腐+鵪鶉蛋X2-川耳+煮</small>	爆皮白菜 <small>白菜+香菇絲+爆皮+煮</small>	產銷履歷	麵線羹 <small>紅麵線+金針菇+豬肉絲</small>	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
10	五	海苔丼飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	烤小雞腿 <small>整小雞X2-烤</small>	鮮魷粉絲 <small>高麗菜+冬粉+魷魚+絞肉+九層塔-炒</small>	蘿蔔海帶 <small>海帶片+紅蘿蔔+白蘿蔔+煮</small>	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+薑絲+湯排</small>	5.3	2.4	2.5	2.7	735	
11	六	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	筍乾爌肉 <small>豬肉片+筍干+梅菜+煮</small>	紅糟煨雞 <small>雞肉+小黃瓜-炒</small>	快炒銀芽 <small>豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	味噌湯 <small>豬蹄+洋蔥+海帶芽+味噌</small>	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
13	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	烤雞翅 <small>雞翅X1-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+絞肉+蔥-蒸</small>	開陽絲瓜 <small>絲瓜+麵疙瘩+蝦米+煮</small>	產銷履歷	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+木耳+煮</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
14	二	蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵條+絞肉+玉米+蘑菇醬</small>	★排骨酥 <small>豬肉X3-炸</small>	蒸餃 <small>菜餃X2-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
15	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	栗子燉雞 <small>雞肉+香菇+栗子+紅蘿蔔+煮</small>	野菜百頁揚 <small>野菜百頁X2-炒</small>	脆拌四季 <small>四季豆+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	昆布排骨湯 <small>海帶+紅蘿蔔+湯排</small>	5.6	2.4	2.5	2.4	743	
16	四	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>肉片+洋蔥+蒜泥醬+煮</small>	咖哩黃金丸子 <small>馬鈴薯+黃金魚蛋+洋蔥+紅蘿蔔+煮</small>	筍香炒蛋 <small>竹筍+雞蛋+木耳+蔥-炒</small>	產銷履歷	白菜三絲湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
17	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷雞腿 <small>雞腿X1-滷</small>	味噌肉燥干丁 <small>豆干+豬肉+毛豆+煮</small>	鮑菇花椰 <small>白花椰+彩椒+香鮑菇+燙</small>	產銷履歷	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜+紅蘿蔔+湯排</small>	5.4	2.3	2.2	2.5	718	
~中秋佳節愉快~													
22	三	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉 <small>豬肉切條X4-燒</small>	沙茶三鮮 <small>竹筍+雞肉+魷魚+洋蔥+紅蘿蔔+煮</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+煮</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+薑絲+海芽</small>	5.5	2.3	2.3	2.5	728	
23	四	肉絲炒麵 <small>白米+紫米</small>	★ 香雞排 <small>雞排X1-炸</small>	餡餅 <small>餡餅X2-烤</small>	蝦仁海根 <small>海根+西芹+蝦仁+煮</small>	產銷履歷	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+味噌</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
24	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	滷豬排 <small>豬排X1-滷</small>	奶香白醬雞 <small>雞肉+玉米粉+毛豆+奶粉+煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜+雞蛋+蝦米+煮</small>	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨</small>	5.3	2.5	2.4	2.2	718	
27	一	醃醬滷肉飯 <small>白米+絞肉+豆干丁+洋蔥</small>	★鹹酥雞 <small>雞肉X4-炸</small>	沙茶香干滷肉 <small>大滷豆干+豬肉+香菇+毛豆+油</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+小黃瓜-炒</small>	產銷履歷	金針湯 <small>金針花+木耳+湯排</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
28	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豚肉 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蒸</small>	香菇大瓜 <small>大黃瓜+香菇+玉米筍+煮</small>	有機蔬菜	玉米雞蓉湯 <small>玉米+雞肉+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
29	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	花瓜雞 <small>雞肉+花瓜+冬瓜+煮</small>	海鮮花枝排 <small>花枝排-炒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜+紅蘿蔔+煮</small>	產銷履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+湯排</small>	5.3	2.7	2.5	2.6	753	
30	四	紅藜糙米飯 <small>白米+紅藜米+糙米</small>	黑胡椒肉柳 <small>肉絲+洋蔥+蔥+黑胡椒+煮</small>	雜家豆腐 <small>豆腐+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+彩椒+玉米-炒</small>	產銷履歷	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃薯+雞骨</small>	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752

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。