



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非福耐汚損食品及非基因改造食品並符合三零一〇規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有中藥類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之麵類、大豆、魚類及其製品，不適宜對其過敏體質者食用！已標明台灣產物1億元產品責任險。

電話：(02) 24951830 地址：新北市三鶯區國道第一段59號 營養師：余淑英(營養字號008066)、陳冠瑋(營養字號009647)、郭麗霞(營養字號011610)、許正玲(營養字號011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	份量	熱量	油脂	糖質	水分	鈣質	鐵質
3	一	白飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	紅燒獅子頭 獅子頭(1個)、蔬菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	扁豆青	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
4	二	雜糧飯	醬燒豬排 豬排(1個)-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	水果	5.3	2.5	2	2.5	1	781
5	三	白飯	甜蔥雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	海鮮豆腐 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁-煮	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-炒	扁豆青	針菇海苔湯 海帶芽、金針菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.5		730
6	四	義式起司 奶醬義大利麵	香Q滷蛋 蛋(1個)-滷	★地瓜薯條 地瓜薯條(4個)-炸	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	扁豆青	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
7	五	白飯	果香雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、鳳梨-燒	油腐燒肉 油豆腐、豬肉、菇-滷	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔、蔬菜-炒	扁豆青	冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	5.5	2.4	2	2.6		732

## 端午佳節愉快

11	二	白飯	★鹹酥雞 雞肉(4個)、蔬菜-炸	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
12	三	蕎麥飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干-滷	海山醬 黑輪、魚鬆、米血糕、蘿蔔-煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-煮	扁豆青	大瓜雞湯 大西瓜、蔬菜、雞肉	水果	5.5	2.5	2	2.5		735
13	四	海苔肉鬆飯	香烤腿排 雞腿排(1個)-烤	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒竹筍 竹筍、蔬菜-炒	扁豆青	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	705
14	五	糙米飯	野菜燒肉片 豬肉、蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	芝香冬粉 油菜、冬粉、蔬菜、白芝麻-炒	扁豆青	魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜	水果	5.7	2.5	1.9	2.5		747
17	一	白飯	★卡拉雞排 卡拉雞排(1個)-炸	蜜汁豬肉 豆干、豬肉-燒	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	扁豆青	豆腐大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.5	2.5	2	2.6	1	800
18	二	芝麻飯	照燒魚丁 生鮮魚肉(3個)-燒	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄、九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲、蔬菜、金針菇-炒	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
19	三	白飯	孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	絲瓜凍豆腐 凍豆腐、絲瓜、蔬菜-煮	扁豆青	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	5.5	2.4	2.1	2.5		730
20	四	味噌什錦炒烏龍	嫩汁肉條 豬肉(4個)-烤	滷蛋 蛋(1個)、高丸(1個)-滷	花生海帶結 海帶結、蘿蔔、花生-滷	扁豆青	蔬菜湯 高麗菜、蔬菜、番茄	水果	5.3	2.4	2	2.6	1	778
21	五	白飯	蠔油香菇雞 雞肉、蔬菜、香菇-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜-炒	扁豆青	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.5	2.5	2	2.6		740
24	一	胚芽飯	蔥燒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥-炒	柴魚照燒小丸子 魷魚丸(2個)、柴魚片-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	扁豆青	番茄蛋花湯 番茄、玉米、雞蛋	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
25	二	醬香肉絲炒飯	香烤小雞腿 翅小雞(2個)-烤	紹子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	塔香粉絲 高麗菜、冬粉、蔬菜、九層塔-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果	5.7	2.5	2	2.5	1	804
26	三	紫米飯	醬燒骰子豬 豬腿肉(4個)、蔬菜-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	扁豆青	味噌海苔湯 海帶芽、蘿蔔、味噌、柴魚	水果	5.5	2.4	1.9	2.6		730
27	四	白飯	香料燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-烤	★起司球 起司球(1個)、薯餅(2個)-炸	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	扁豆青	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.3	2	2.6	1	799



『輕鬆迎夏!!夏季健康飲食指南~~』  
 常見問題Q1:食慾不振、胃口取代正餐。A1:少量多餐、選用新鮮水果取代甜食冰品。  
 常見問題Q2:流汗、體內水分流失。A2:注意水分、電解質攝取、避免含糖飲料取代水。  
 常見問題Q3:胃口炎熱、食用過量冰涼食物及衛生問題。A3:勿冰、熟食混著吃、生涼食勿過量、開封後立即食用完畢!





# 天統鮮美食 113年6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



# 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	水果	熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素B1	維生素C	維生素E
3	一	白飯 白米	★ 香酥雞排 雞排X1-炸	甜不辣 關東煮 米血糕+甜不辣+魚卵捲+魚羹-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌	水果	4.6	2.1	1.8	2.5						637
4	二	白飯 白米	紐澳良豚肉 豬肉+洋蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	川耳炒瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.6	2.1	1.9	2.6						644
5	三	五穀飯 白米+五穀米	油腐燒雞 雞肉+油豆腐+紅蘿蔔-燒	里肌肉條 豬肉條X3-烤	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花+豬湯排		4.2	2.5	1.9	2.5						642
6	四 蔬食	蕃茄 義式麵 麵+蕃茄+玉米+時蔬	薯條拼百頁 薯條X2+百頁-烤	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	水果	4.3	2.0	1.8	2.6						613
7	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	乾燒雞米花 雞肉-燒	香菇肉燥 洋芋+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+油豆腐		4.3	2.8	1.8	2.6						673



## ~ 端午佳節放假愉快 ~



11	二	香鬆肉蓉 蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+豬絞肉+香鬆	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	★ 麥克雞塊 可樂餅 ★ 麥克雞塊X1+可樂餅X1-炸	炒黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	柴魚 味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片	水果	4.0	2.2	1.9	2.6						610
12	三	白飯 白米	黑輪燒雞 雞肉+黑輪-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	香干四季 四季豆+紅蘿蔔+香干-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		4.1	2.3	1.8	2.5						617
13	四	地瓜飯 白米+地瓜	蔥炒豬肉片 豬肉片+洋蔥-炒	滷蛋 雞蛋X1+油豆腐-滷	青蔥炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+蕃茄	水果	4.0	2.4	1.8	2.6						622
14	五	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		4.2	2.5	1.8	2.6						644
17	一	芝麻飯 白米+芝麻	香雞堡排 麥香雞堡排X1-烤	蘑菇 燉豬肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	香菇炒竹筍 竹筍+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+紅棗	水果	4.5	2.3	1.8	2.6						680
18	二	蘿勒青醬 義大利麵 麵條+時蔬+玉米	叉燒肉 豬肉條X3-燒	蒸餃 蒸餃X2-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 海帶+杏鮑菇+豬湯排	水果 豆漿	4.1	2.8	1.8	2.6						659
19	三	小米飯 白米+小米	韓式泡菜豬 豬肉+泡菜+紅蘿蔔-炒	鵝蛋滷味 油豆腐+時蔬+鵝蛋X1-滷	蝦香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+黃豆芽+雞骨		4.2	2.5	1.9	2.5						642
20	四	白飯 白米	★ 鹽酥雞翅 雞翅X1-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	爆皮白菜滷 大白菜+時蔬+爆皮-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.0	1.8	2.6						613
21	五	白飯 白米	滷豬排 豬排(X1)-滷	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+洋蔥+毛豆-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		4.3	2.8	1.8	2.6						673
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	椰香沙嗲雞 雞肉+時蔬+椰奶-燒	香菇肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	花生海結 海帶結+花生-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+金針菇+味噌	水果	4.5	2.3	1.8	2.6						650
25	二	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 雞疙瘩+竹筍+紅蘿蔔	水果 豆漿	4.1	2.8	1.8	2.6						659
26	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	香菇燒雞 雞肉+香菇-燒	豆豉小魚炒肉絲 香干+豬肉絲+小魚干+豆豉-炒	豆簽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+豆簽-煮	履歷蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+蕃茄+豬湯排		4.2	2.5	1.9	2.5						642
27	四	肉鬆 蓋飯 白米+肉鬆	馬鈴薯燒魚 魚丁+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒜味肉片 高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔+蒜-炒	乾煸四季 四季豆+玉米+杏鮑菇-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	4.3	2.0	1.8	2.6						613

※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。