

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31
16	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	蟬絲蒸蛋 雞蛋+調味料-蒸	鮑菇高麗 高麗菜+菇+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌		5.2	2.5	2.5	2.6	2.6	7.31	
17	六	玉米飯 白米+玉米	鹹酥雞 雞肉X4-炸	白菜肉片 大白菜+豬肉+豆腐+豆皮-煮	清炒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	2.5	7.36	
19	一	白飯 白米	醬燒雞堡排 香雞堡排X1-燒	醬香豚肉 豬肉片+洋蔥+九層塔-炒	滷筍茸 筍茸+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇+柴魚片	水果	5.4	2.5	2.6	2.7	7.52		
20	二	奶香白醬義大利麵 麵條+菇+玉米+洋蔥+紅蘿蔔	燒烤雞腿捲 雞腿肉捲X1-烤	薯餅及薯條 薯餅X1+地瓜條X3-炸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	7.38		
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉條 豬肉條X4-燒	沙茶雞 大白菜+雞肉+時蔬-炒	蒜炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	豆漿	5.3	2.5	2.6	2.7	7.45		
22	四 蔬食	小米飯 白米+小米	三杯油豆腐 油豆腐-滷	滷蛋 雞蛋X1+時蔬-滷	香菇白菜 大白菜+香菇+時蔬-煮	產銷履歷蔬菜	海帶鮮蔬湯 海帶+時蔬	水果	5.4	2.4	2.4	2.5	7.31		
23	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	鮮蔬百頁 百頁+時蔬-炒	花生海結 海帶結+花生-煮	產銷履歷蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+豬絞肉		5.3	2.5	2.5	2.6	7.38		
26	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	黃金泡菜燒雞 雞肉+泡菜+紅蘿蔔-煮	可樂餅及麻糬球 可樂餅X1+麻糬球X1-炸	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	大滷湯 竹筍+木耳+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	7.31		
27	二	白飯 白米	薑汁野菇燒肉 豬肉片+洋蔥+香菇-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-煮	蝦香粉絲 南瓜+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌	水果 豆漿	5.4	2.5	2.4	2.5	7.38		
2 2 8 放假一天															
29	四	芋香飯 白米+芋頭	醬燒魚塊 魚丁+油豆腐-燒	豆干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	丸片白菜 大白菜+貢丸片+時蔬-煮	產銷履歷蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+排骨	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33		

※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3月菜單唷！】

聰明吃元宵

團圓不增圓

湯圓熱量高，市售金裝的包餡甜湯圓一顆約60-70大卡，鮮肉約50-60大卡，都高熱量高油脂，吃4顆等於吃下一碗飯！小湯圓每粒的熱量約10大卡，所以吃湯圓建議優先選擇無餡小湯圓，可減少熱量與精製糖攝取。另外糯米不利消化，為了避免增加腸胃負擔，最好在活動量較大的白天，尤其其中午時段前吃完，以提供足夠消化時間。

▽【背面為3月菜單唷！】



天統鮮美食 113年3月菜單

地址：新北市三峽區中興北街136巷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	備註	營養師	鈣	鐵	磷	鉀	鈉
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+蒟蒻+玉米-煮	產銷履歷蔬菜	紅蔥米粉湯 米粉+時蔬+豬肉			5.2	2.5	2.5	2.6	731
4	一	蕃茄肉醬麵 麵條+蕃茄+豬肉+時蔬	香草烤雞翅 雞翅X1-烤	★香鬆薯瓣地瓜球 薯條X2+香鬆+地瓜球X2-炸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+油豆腐	水果		5.4	2.5	2.6	2.7	752
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	沙茶綜合滷味 豆干+豆包+海帶+紅蘿蔔-滷	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 時蔬+味噌	水果		5.3	2.5	2.5	2.6	738
7	四 苑舍	芝麻飯 白米+芝麻	虎海苔皮蛋 虎皮蛋X1+海苔-燒	韓式甜不辣 甜不辣+年糕+韓式醬-燒	紅燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬	水果 豆漿		5.4	2.4	2.4	2.5	731
8	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉-燒	客家肉絲小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	清炒綠豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+豬大骨			5.3	2.5	2.5	2.6	738
11	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	筍香扣肉 豬肉+竹筍+香菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	山藥大麥湯 洋芋+大麥+山藥+雞骨	水果		5.3	2.4	2.5	2.6	731
12	二	白飯 白米	橙汁雞塊 雞肉-燒	魚板壽喜燒 大白菜+豆腐+洋蔥+豆皮+魚板-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+紅蘿蔔	水果		5.4	2.5	2.4	2.5	738
14	四	肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+肉絲+紅蘿蔔	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	鴿蛋油腐 油豆腐+鴿蛋X1+紅蘿蔔-煮	栗子白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇+栗子-煮	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	水果		5.4	2.4	2.5	2.5	733
15	五	白飯 白米	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	★虱目魚塊春捲 虱目魚塊X1+春捲X1-炸	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽			5.3	2.5	2.5	2.6	738
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞腿捲 雞腿肉捲X1-烤	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+南瓜+雞蛋	水果		5.3	2.4	2.5	2.6	731
19	二	起司白醬義式麵 麵條+玉米+豬肉+洋蔥	蒜味里肌肉條 豬肉條X4-燒	雙色燒賣 燒賣X2-蒸	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	水果 豆漿		5.4	2.5	2.4	2.5	738
21	四	白飯 白米	蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	★雞肉堡排 麥香雞堡排X1-炸	薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-煮	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌	水果		5.4	2.4	2.5	2.5	733
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式蜂蜜檸檬雞 雞肉+蜂蜜-燒	泡菜豬肉鍋 泡菜+豆腐+豬肉+洋蔥+冬粉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海芽-炒	產銷履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+時蔬+豬大骨			5.3	2.5	2.5	2.6	738
25	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	咖哩雞肉丸 馬鈴薯+雞肉丸X1+時蔬-煮	蝦香白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇+蝦米-炒	產銷履歷蔬菜	海帶雞湯 海帶+時蔬+雞骨	水果		5.3	2.4	2.5	2.6	731
26	二	肉鬆飯 白米+肉鬆	蒲燒嫩雞 雞肉+時蔬+芝麻-煮	★香酥海鮮排 海鮮蝦排X1-炸	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 白菜+豬大骨+時蔬	水果		5.4	2.5	2.4	2.5	738
28	四	白飯 白米	五味醬鮮魚 魚丁+豆腐+五味醬-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+鹹豬肉+紅蘿蔔-炒	香菇粉絲 豆芽+粉絲+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬大骨	水果		5.4	2.4	2.5	2.5	733
29	五	胚芽飯 白米+胚芽	蒜味豬排 豬排X1-燒	關東煮 米血糕+魚卵捲+貢丸片-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+時蔬			5.3	2.5	2.5	2.6	738

*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2月菜單唷！】