

統鮮美食 113年5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



北新國小

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	湯品	水果	備註	甲	乙	丙	丁	戊	己
2	四	青醬 義式麵 <small>麵條+玉米+紅蘿蔔+洋葱</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+毛豆-炒</small>	★小丸子 雙拼 麻糬球 <small>海鮮丸X1+麻糬球X1-炸</small>	豆皮白菜滷 _{產銷履歷蔬菜} <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果 水果豆漿		4.0	2.0	1.9	2.5	5.90	
3	五	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜檸檬雞米花 <small>雞肉+雞蛋+檸檬汁-燒</small>	香菇肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+玉米筍-炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+豬湯排</small>			4.5	2.1	1.8	2.5	6.30	
6	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋葱-炒</small>	★麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-滷</small>	蕃茄蛋花湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蕃茄</small>	水果		4.6	2.1	1.8	2.5	6.37	
7	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	乾燒雞丁 <small>雞肉-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+小魚干</small>	水果		4.6	2.1	1.9	2.6	6.44	
9	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	蜜汁雞排 <small>雞排X1-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	肉片炒筍 <small>竹筍+豬肉+香菇+蔥-炒</small>	肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豬湯排</small>	水果		4.3	2.0	1.8	2.6	6.13	
10	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蘿蔔排骨 <small>豬肉+白蘿蔔-煮</small>	貢丸滷味 <small>油豆腐+貢丸X1+香菇-滷</small>	奶香玉米 <small>玉米+紅蘿蔔-炒</small>	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+榨菜</small>			4.3	2.8	1.8	2.6	6.73	
13	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	醬燒魚排 <small>魚排X1-燒</small>	蒜香蘿勒雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋葱+蒜+九層塔-煮</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮</small>	昆布排骨湯 <small>海帶+豬湯排+黃豆</small>	水果		4.2	2.1	2.0	2.5	6.14	
14	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	無錫排骨 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	滑蛋豆腐 <small>豆腐+雞蛋-炒</small>	香菇粉絲 <small>時蔬+粉絲+香菇-炒</small>	筍絲湯 <small>竹筍+時蔬+雞骨</small>	水果 水果豆漿		4.0	2.2	1.9	2.6	6.10	
16	四	茄汁肉醬 鐵板麵 <small>麵條+豬絞肉+玉米+時蔬</small>	滷豬排 <small>豬排X1-燒</small>	★薯球雙拚 薯條 <small>薯球X2+地瓜薯條X2-炸</small>	玉米高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒</small>	黃芽雞湯 <small>黃豆芽+雞骨+時蔬</small>	水果		4.0	2.4	1.8	2.6	6.22	
17	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	芝香糖醋雞 <small>雞肉+芝麻-燒</small>	香菇白菜肉羹 <small>大白菜+肉羹+豆皮+香菇-煮</small>	紅仁時瓜 <small>時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮</small>	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬湯排+南瓜+蒜</small>			4.2	2.5	1.8	2.6	6.44	
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	麥香雞堡排 <small>麥香雞堡排X1-烤</small>	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉+杏鮑菇+香菇-煮</small>	蒜香鮮筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	水果		4.5	2.3	1.8	2.6	6.50	
21	二	奶香蘑菇 義大利麵 <small>麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇</small>	★鹹酥翅小腿 <small>翅小腿X2-炸</small>	蒸餃 <small>蒸餃X2-蒸</small>	川耳花椰菜 <small>花椰菜+白果+川耳-炒</small>	玉濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果		4.1	2.8	1.8	2.6	6.59	
23	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排 <small>魚排X1-燒</small>	回鍋肉 <small>豆干+豬肉+香菇-炒</small>	麻香黃芽 <small>黃豆芽+時蔬-炒</small>	白菜排骨湯 <small>大白菜+豬湯排+時蔬</small>	水果		4.3	2.0	1.8	2.6	6.13	
24	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋+玉米+紅蘿蔔-蒸</small>	金菇海帶 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬+雞骨+芹菜</small>			4.3	2.8	1.8	2.6	6.73	
27	一	白飯 <small>白米</small>	豉汁燻雞 <small>雞肉+竹筍+豆豉-煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭X1+時蔬-煮</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒</small>	豬肉麵疙瘩湯 <small>麵疙瘩+時蔬+豬絞肉</small>	水果		4.5	2.3	1.8	2.6	6.50	
28	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	酸甜紅醬鮮魚 <small>魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	五香油腐燒豬 <small>油豆腐+豬肉+時蔬-滷</small>	彩椒敏豆 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+香菇</small>	水果		4.1	2.8	1.8	2.6	6.59	
30	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉片 <small>豬肉片+時蔬-炒</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+木耳-炒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+番茄+玉米</small>	水果		4.3	2.0	1.8	2.6	6.13	
31	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	香菇雞丁 <small>雞肉+玉米+西葫+香菇-煮</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+粉絲+豬絞肉-炒</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>			4.3	2.8	1.8	2.6	6.73	

※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，不適合適敏體質者食用。



本公司備用之生鮮食材皆為國產、非轉對污染食品及非基因改造食品並符合三合一規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲型類、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，不適者對其過敏者請告知！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)24951930 地址：新北市三重區聯興路一段99號 營養師：余麗娟(營養字第008066號)、陳冠瑋(營養字第009647號)、林芳輝(營養字第009677號)、翁麗麗(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菓	湯品	份量	營養成分	糖質	油脂	鈉	熱能
1	三	白飯	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、蒜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶、柴魚	5.3	2.6	2.1	2.6	794
2	四	夏威夷什錦炒飯	塔香黑豆干 黑豆干、時蔬-炒	★蜜甘薯條拼薯球 白薯條(2個)+薯球(2個)-炸	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	腐乳 腐乳	和風豆腐湯 豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.6	786
3	五	白飯	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	大海湯 大白菜、豬肉、雞蛋、蒜	5.7	2.5	2.1	2.6	798
6	一	雜糧飯	三杯魚丁 生鮮魚丁(3個)、蔬菜-燒	古早味肉羹 肉羹、大白菜、紅蘿蔔-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳-煮	腐乳 腐乳	味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚	5.3	2.5	2.2	2.5	786
7	二	義式茄汁肉醬義大利麵	嫩汁豬排 豬排(1個)-燒	★麥克雞塊 麥克雞塊(2個)-炸	拌炒蕃薯 黃豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	有糖 有糖	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.5	2.5	2	2.5	795
9	三	小米飯	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	莎莎油腐 油豆腐、馬鈴薯、番茄-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	5.5	2.5	2	2.6	780
9	四	白飯	醬燒骰子豬 豬肉(4個)、長豆-炸	鮮蔬什錦炒蛋 雞蛋、蒜、洋蔥、紅蘿蔔-炒	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	腐乳 腐乳	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉、香菇、枸杞	5.5	2.5	1.9	2.6	797
10	五	薏仁飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、洋蔥、蘑菇-煮	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳-炒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	5.3	2.4	2.2	2.5	719
13	一	白飯	香雞堡排 香雞堡排(1個)-炸	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、木耳-炒	腐乳 腐乳	玉米排骨湯 玉米、紅蘿蔔、豬肉	5.5	2.5	2	2.5	795
14	二	大麥飯	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒	海鮮豆腐煲 南瓜、豆腐、魷魚、蝦仁、青豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	有糖 有糖	味噌海苔湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	5.3	2.5	2	2.6	786
15	三	白飯	馬鈴薯燻肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	柴魚照燒小丸子 魷魚丸(2個)、海苔粉、柴魚片-燒	蒜香花椰 花椰菜、木耳-炒	腐乳 腐乳	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜	5.7	2.4	1.9	2.5	794
16	四	海苔肉鬆飯	★香酥雞翅 三節雞翅(1個)-炸	茶香滷蛋 雞蛋(1個)-滷	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬肉-炒	腐乳 腐乳	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、奶粉	5.7	2.3	2.1	2.6	801
17	五	白飯	叉燒肉 豬肉(4個)-烤	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜-炒	紅燒冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	腐乳 腐乳	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2	2.6	780
20	一	奶醬起司義大利麵	照燒卡啦雞排 雞排(1個)-燒	★海苔薯餅 薯餅(4個)、海苔粉-炸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	腐乳 腐乳	筍片排骨湯 竹筍、香菇、豬肉	5.7	2.5	2.1	2.5	812
21	二	白飯	無錫排骨 豬肉、蘿蔔-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	有糖 有糖	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	5.3	2.5	2.2	2.5	786
22	三	藜麥飯	年糕醬拌雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	豚肉油腐煮 油豆腐、蘿蔔、豬肉-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	小魚海苔湯 海帶芽、小魚干	5.5	2.4	2.1	2.5	790
23	四	白飯	塔香肉片 豬肉、杏鮑菇、九層塔-炒	炒甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮、脆皮-煮	腐乳 腐乳	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5.5	2.5	2.1	2.6	802
24	五	燕麥飯	蜜汁鹹酥雞 雞肉(4個)、長豆-燒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-炒	豆酥高麗 高麗菜、蔬菜、豆酥-炒	腐乳 腐乳	針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋	5.5	2.5	2.1	2.6	782
27	一	白飯	醃甜滷肉 豬肉、豬腳丁、筍干-滷	玉米雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜-炒	芝香豆干 豆干、白芝麻-滷	腐乳 腐乳	榨菜肉絲湯 榨菜、蘿蔔、豬肉、木耳	5.3	2.4	2.1	2.6	781
28	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚 鯛魚(1個)-蒸	黑輪滷味 黑輪、鮑魚丸、油豆腐-滷	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有糖 有糖	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.3	2.5	2	2.6	786
29	三	白飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	腐乳 腐乳	玉米蔬菜湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	795
30	四	麥片飯	香草嫩雞 雞肉、蔬菜-煮	★地瓜薯條 地瓜(4個)-炸	翠炒甘藍 高麗菜、蒜-炒	腐乳 腐乳	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	5.7	2.5	2	2.6	814
31	五	白飯	孜然炒肉 豬肉、蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	腐乳 腐乳	大瓜雞湯 大西瓜、雞肉	5.7	2.4	2	2.6	786

◎口味太鹹傷身!五大醫訊報告你!

1. 拋地眼-身體逐漸向「留住水分」以稀釋鹽分濃度，但過多水分滲留人體，會增加細胞周圍的水含量及血液體積，就會造成老是睡不飽的拋地眼。
2. 口渴-身體感受到鹽分與水分失調，因此大腦就會送出口渴的訊息，讓你飲水或吃乾香蕉、檸檬等鹹水。
3. 頭暈-國外期刊的研究顯示，每天攝取4克鹽的人，比起每天只吃4克鹽的人，頭暈機率高出將近1/3。
4. 一晚上廁所-喝更多水並不是頻尿的唯一原因。當攝取過多鹽份，腎臟需加倍工作才能將多餘的鹽排出體外，而腎臟排鹽的方式就是尿液，因此使人更常跑廁所。
5. 腦袋不消-吃鹽太多會使人缺水，而缺水則會影響腦部運作。國外期刊的研究顯示，經常缺水的人在專注力、記憶力、推理能力與反應時間等認知功能的測試中，表現較差。

