

TS統鮮美食 114年12月菜單



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。

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)2999-8

營養師：洪雅玲(營養字第8422號),陳芝庭(營養字第6651號),陳坤宜(營養字第012348號),湯家綱(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全脂 豆漿	豆角 蛋白質	油 蔬菜	油 脂	熱量
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞米花X3 雞肉X3+洋蔥-燒	蒸 蛋 雞蛋-蒸	肉絲白菜 時蔬+豬肉+雞蛋-煮	履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+時蔬	5.6	2.4	2.5	2.3	738	
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	★ 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+柴魚片	三 章 豆 漿	5.5	2.4	2.5	2.4	736
4	四	茄汁 義大利麵 麵條+蕃茄+時蔬	蜜汁豆干 豆干-燒	滷 蛋 X1 雞蛋X1+蘿蔔+玉米筍-滷	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	5.5	2.3	2.4	2.4	738	
5	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	烤雞排X1 雞排X1-烤	香菇燒嫩油腐 油豆腐+香菇-滷	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
8	一	~~ 校慶補假一天 ~~											
9	二	白飯 白米	義式香草雞 雞肉+時蔬-煮	豆干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+時蔬-煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	5.5	2.3	2.4	2.4	738	
11	四	和風 豚肉炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片	烤 雞 翅 X1 雞翅X1-烤	貢 丸 X1 綜合關東煮 貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+油豆腐-煮	彩椒花椰 綠花椰+白花椰+彩椒-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香茹	5.2	2.7	2.4	2.3	730	
12	五	小米飯 白米+小米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+蒜-燒	★ 唐揚炸雞X3 雞肉X3-炸	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	5.3	2.5	2.5	2.5	734	
15	一	白飯 白米	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	玉米蘿蔔煮 玉米+時蔬+蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	5.2	2.5	2.6	2.7	738	
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯+蔥-炒	蒸 蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	5.5	2.5	2.3	2.4	738	
18	四	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	蒜味里肌肉條 X4 豬肉切條X4-烤	烤地瓜X1 地瓜X1-烤	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	5.5	2.6	2.4	2.4	748	
19	五	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	★ 薯 球 X4 薯球X4-烤	無錫排骨 豬肉+蘿蔔+紅蘿蔔-滷	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜	5.4	2.5	2.2	2.5	733	
22	一	白飯 白米	什錦炒肉 豬肉+綠豆芽+洋蔥-炒	★檸香 雞 柳 條 X2 雞柳條X2-炸	毛豆三色 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	履歷 蔬菜	冬至湯圓 湯圓+高麗菜+豆皮+香菇	5.6	2.4	2.5	2.3	738	
23	二	白醬雞肉 捲捲麵 麵條+玉米+雞肉+洋蔥	卡 啦 雞 排 X1 雞排-燒	愛心起司燒X1 愛心起司燒X1+黑輪+竹輪+魚卵捲-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	5.5	2.5	2.3	2.5	743	
26	五	五穀飯 白米+五穀米	蔥油雞 雞肉+花椰菜+川耳+蔥-煮	翡翠炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬+綠色蔬菜-炒	塔香粉絲 時蔬+粉絲+九層塔-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇	5.3	2.5	2.3	2.6	733	
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	照燒雞肉丸X2 雞肉丸X2+油豆腐+洋蔥-燒	泡菜炒年糕 自製泡菜+年糕+金針菇-炒	履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+香菇	5.3	2.5	2.6	2.7	745	
30	二	糙米飯 白米+糙米	豆瓣豆腐魚 生鮮魚丁+豆腐+蔥-炒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	5.5	2.5	2.3	2.4	738	

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為一個拳頭大喔◆

背面還有115年1月菜單♥

TS統鮮美食 | 15年01月菜單



北新國小

地址：新北市三重區中興街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

營養師：洪雅秀(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).湯家綏(營養字第012842號)

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：洪雅秀(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).湯家綏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	卡路里 大卡 小卡	蛋白質 克	碳水 化合物 克	脂肪 克	油脂 克	热量 大卡
2	五	白飯 白米	鹹酥雞 X3 雞丁X3-炸	蝦仁什錦羹 大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		5.3	2.5	2.5	2.5		734
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香燒津白 大白菜+豆皮+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+時蔬		5.6	2.4	2.5	2.3		738
6	二	奶油雞肉捲捲麵 捲捲麵+雞肉+時蔬+自製青醬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	炸薯條 X5 薯條X5-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		5.5	2.4	2.5	2.4		736
8	四	白飯 白米	五香豆包X1 豆包X1-滷	奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 金針花+豬大骨+時蔬		5.5	2.5	2.3	2.4		738
9	五	大麥飯 白米+大麥	韓式燒肉 豬肉+時蔬-炒	韓式泡菜雞 自製泡菜+雞肉+地瓜-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	三 章 豆 漿	5.3	2.4	2.5	2.6		731
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞米花X3 雞肉X3-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	履歷 蔬菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.4	2.7	2.4	2.3		744
13	二	白飯 白米	麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2-烤	打拋肉 豬肉+蕃茄+時蔬-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+柴魚片		5.5	2.5	2.3	2.4		738
15	四	蘑菇肉醬義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬+蘑菇	炸豬排 X1 豬排X1-炸	燒賣X2 燒賣X2-蒸	木耳豆芽 綠豆芽+時蔬+木耳-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		5.2	2.7	2.4	2.3		730
16	五	白飯 白米	三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-燒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬+毛豆-炒	爆皮白菜 大白菜+豬皮+時蔬-煮	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		5.3	2.5	2.5	2.5		734
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	貢丸X1 綜合關東煮 貢丸X1+油豆腐+黑輪+魚卵捲-煮	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		5.2	2.5	2.6	2.7		738
22	四	櫻花蝦什錦炒飯 白米豬絞肉+時蔬+櫻花蝦	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	蒜香花椰 花椰菜+時蔬+蒜-炒	履歷 蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬大骨		5.5	2.6	2.4	2.4		748
23	五	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	蘿蔔燒雞 蘿蔔+雞肉-燒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5		733

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆