統鮮美食111年11月菜單 北新國小

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

本店豬原料 原產地 臺灣

＊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	蛋	豆	魚	肉	油	熱量
1	二	白飯 白米	京醬肉片 豬肉+時蔬-煮	蒸　蛋 雞蛋+時蔬-蒸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+時蔬	水果	5.5	2.4	2.5	2.4	2	736
2	三	小米飯 白米+小米	腰果嫩雞 雞丁+地瓜+腰果-炒	沙茶 赤肉羹 大白菜+肉羹+香菇-煮	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		5.4	2.5	2.4	2.3	2	729
3	四蔬食	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+時蔬-煮	咖哩鴿蛋 馬鈴薯+鴿蛋X2+時蔬-煮	金菇三絲 金針菇+時蔬-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	5.5	2.5	2.3	2.4	2	738
4	五	日式炒烏龍 麵+豬肉+時蔬	★雞米花 雞丁-炸	燒　賣 燒賣X2-蒸	韭菜豆芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	產銷履歷	關東煮湯 玉米+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.4	2	722
7	一	白飯 白米	滷 豬排 豬排X1-滷	虱目魚丸 時蔬+虱目魚丸X2-煮	豆酥四季 四季豆+蒜頭+豆酥-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬	水果	5.4	2.7	2.4	2.2	2	740
8	二	白飯 白米	起司白醬雞 雞丁+馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮	芝香蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	花生海結 海帶結+時蔬+花生-滷	有機蔬菜	金針湯 金針花+榨菜+豬大骨	水果	5.3	2.6	2.6	2.8	2	757
9	三	紅藜糙米飯 白米+紅藜麥+糙米	蠔 油 雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	樹子黃瓜 大黃瓜+樹子-煮	產銷履歷	福菜竹筍湯 竹筍+朴菜+雞骨		5.7	2.4	2.3	2.1	2	731
10	四	蝦香肉絲油飯 白米+糯米+芋頭+豬肉+蝦米	烤 雞肉捲 雞肉捲Ｘ１－烤	地　瓜　薯　條 地瓜條X4-烤	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+時蔬+豬肉+雞蛋	水果	5.5	2.6	2.4	2.4	2	748
11	五	芝麻飯 白米+芝麻	韓式泡菜豬 豬肉+泡菜-炒	★椒鹽魚塊 魚塊X2-炸	野菜百頁 花椰+百頁-炒	產銷履歷	大醬湯 白蘿蔔+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.3	2	724
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	蒲 燒 雞 雞丁+時蔬+芝麻-煮	蝦　仁　蒸　蛋 雞蛋+蝦仁-蒸	拌海帶芽 海帶芽+時蔬-炒	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐+時蔬+小魚乾	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	2	738
15	二	蘑菇肉醬鐵板麵 麵條+豬絞肉+時蔬	蒜 香 豬 排 豬排X1+蒜-滷	麥　克雞塊X2 雞塊X2-烤	川耳白花 白花椰+川耳+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.4	2.6	2	729
16	三	白飯 白米	梅醬燒雞 雞丁+地瓜-燒	西 魯 肉 大白菜+豬肉+雞蛋-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮	產銷履歷	羅宋湯 蕃茄+時蔬+豬大骨		5.2	2.5	2.3	2.6	2	726
17	四	大麥飯 白米+大麥	叉燒肉條 豬肉條X4-燒	滷味 米血糕+油豆腐+鴿蛋X1-滷	蒜炒高麗 高麗菜+毛豆+時蔬-炒	產銷履歷	鮑菇黃瓜湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	5.6	2.4	2.5	2.3	2	738
18	五	白飯 白米	★香酥雞翅 雞翅X1-炸	香滷厚切豆干片 豆干-滷	炒扁蒲 扁蒲+時蔬-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+時蔬+豬大骨+肉骨茶包		5.3	2.4	2.5	2.4	2	722
21	一	沙茶豬肉炒飯 白米+豬肉+時蔬	花生豬腳 豬肉+豬腳+花生-滷	鮮菇福州丸 福州丸X1+時蔬-煮	炒綠花椰 綠花椰+蒜-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+時蔬	水果	5.4	2.7	2.4	2.3	2	744
22	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	★鹹 酥 雞 雞丁X4-炸	豚 肉 咖 哩 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	芹香豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.5	2.5	2.3	2.2	2	729
23	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	回鍋肉 豬肉+時蔬-炒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+時蔬-煮	乾煸四季 四季豆+時蔬-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+玉米+雞骨		5.3	2.6	2.3	2.6	2	741
24	四	白飯 白米	烤 雞 排 雞排X1－烤	和 風 肉 醬 豆薯+豬絞肉+時蔬-炒	炒冬粉 粉絲+時蔬-炒	產銷履歷	日式豚骨湯 高麗菜+時蔬+海帶+豬大骨	水果	產履豆漿 5.2	2.7	2.4	2.3	2	698
25	五	白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+時蔬-煮	海鮮捲 海鮮捲X1-烤	清炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-煮	產銷履歷	味噌湯 豆腐+時蔬		5.3	2.5	2.5	2.3	2	725
28	一	大麥飯 白米+大麥	麻油雞 雞丁+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	沙茶海茸 海茸-炒	產銷履歷	結頭排骨湯 結頭菜+時蔬+豬大骨	水果	5.4	2.7	2.4	2.2	2	740
29	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	豆瓣鮮魚排 魚排X1-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	香菇竹筍 竹筍+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+時蔬+雞蛋	水果	5.5	2.5	2.3	2.2	2	729
30	三	地瓜飯 白米+地瓜	薑汁肉片 豬肉+時蔬-煮	照燒油豆腐 油豆腐+時蔬+芝麻-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	昆布黃芽湯 海帶+黃豆芽+雞骨		5.3	2.6	2.3	2.6	2	741

※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