

本校使用



# 統鮮美食110年10月菜單 北新國小

豬肉含內臟 原產地：臺灣  
 豬油 原產地：臺灣

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆 營養師：洪雅琦(營養字第8422號)  
 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)2999-0811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	蛋	蔬	油	熱
1	五	地瓜飯 白米+地瓜	蒜香炒雞 雞肉+杏鮑菇+蔥+蒜酥-炒	茄汁肉片 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	蛋粒粉絲 冬粉+雞蛋+高麗菜-炒	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+凍豆腐+玉米段		5.4	2.5	2.3	2.4	731
4	一	白飯 白米	杏片排骨 豬肉塊+洋蔥+杏仁片-塊	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+卡菲醬-煮	川耳黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
5	二	蕃茄肉醬 鐵板麵 麵條+蕃茄+絞肉+玉米	★ 小雞腿 翅小雞X2-炸	海苔香鬆 花枝丸+海苔香鬆-煮	雙色 花椰菜 綠花椰+白花椰+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+金針菇	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
6	三	紫米飯 白米+紫米	沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	筍香雞柳 竹筍+雞柳+香菇+蔥-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	昆布雞湯 海帶片+紅蘿蔔+雞骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
7	四	白飯 白米	蜜汁豆捲 豆捲+蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅仁四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
8	五	小米飯 白米+小米	蔥爆肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	黃金泡菜雞 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	三角油腐 三角油豆腐+彩椒+西芹-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		5.3	2.4	2.5	2.7	735
12	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	豆瓣鮮魚 魚肉+豬絞肉+豆腐+豆瓣醬-煮	★ 酥脆雞翅 雞翅X1-炸	白菜滷 大白菜+木耳+香菇-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花+木耳+湯排	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	腰果雞丁 雞肉+杏鮑菇+彩椒+腰果-炒	蒸肉餅 豬絞肉+粉絲+雞蛋+蔥+魚露-蒸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		5.6	2.4	2.5	2.4	743
14	四	雞汁 滷肉飯 白米+雞絞肉+豬絞肉	洋蔥 豬排 豬排X1+洋蔥-油	阿給 阿給X1-蒸	油燜筍茸 筍茸+梅菜-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
15	五	白飯 白米	檸香骰子雞 雞肉+洋蔥+蜂蜜+檸檬汁-塊	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蝦仁海根 海帶根+蝦仁+芹菜-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑絲		5.4	2.3	2.2	2.5	718
18	一	青醬雞肉 義大利麵 麵條+雞肉+鮑菇+青醬(花生)	叉燒肉條 豬肉條-塊	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	★ 椒鹽雞腿 雞腿X1-炸	蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔+絞肉-蒸	彩椒 四季豆 四季豆+彩椒+木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
20	三	大麥飯 白米+大麥	沙茶肉絲 豬肉柳+洋蔥+蔥+沙茶醬-炒	紅蔥油雞 雞肉+豆薯+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	蒟蒻花椰 綠花椰+白花椰+蒟蒻-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		5.5	2.3	2.3	2.5	728
21	四	白飯 白米	黑胡椒 雞排 雞排X1-塊	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	豚肉高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉絲-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
22	五	燕麥飯 白米+燕麥	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-油	醬炒雞丁 雞肉+年糕+洋蔥+蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲+木耳+蝦米-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		5.3	2.5	2.4	2.2	718
25	一	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	酸甜洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+蕃茄-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
26	二	白飯 白米	蜂蜜 咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蜂蜜-煮	雞茸炒蛋 雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+白干絲+芹菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
27	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	熱帶果香雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-塊	肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+玉米+香菇-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包		5.3	2.7	2.5	2.6	753
28	四	胚芽飯 白米+胚芽米	薑汁燒肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+薑-煮	香蒜玉米雞 雞肉+玉米粒+紅蘿蔔-炒	清炒豆芽 豆芽+蔥+黑胡椒-炒	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
29	五	肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+高麗菜	脆皮 雞腿肉捲 雞腿肉捲X1-炸	★薯球 薯球X4-炸	栗子白菜 大白菜+豬肉絲+栗子-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排		5.3	2.4	2.5	2.6	731

\*\*\*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。