



統鮮美食 112年11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)2999-8911



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(營養師第7720號)


日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	紅	橙	黃	綠	藍	紫
2	四	白飯 白米	泰式椰奶油豆腐 油豆腐+時蔬+椰奶-煮	滷蛋 雞蛋X1+時蔬-滷	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	珍菇瓜湯 時瓜+菇	水果 水果 產履 豆漿	5.4	2.4	2.5	2.5		733
3	五	金瓜肉茸炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+時蔬	蒲燒魚排 魚排X1-燒	燒賣雙拼蒸餃 燒賣X1+蒸餃X1-蒸	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.4	2.6		743
6	一	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1-燒	香蔥肉燥 時蔬+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇	水果	5.3	2.6	2.5	2.6		746
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	白醬燉肉 豬肉+洋芋+洋蔥+南瓜+毛豆-煮	★雞肉堡排 雞肉堡排X1-炸	紅燒脆筍 竹筍+香菇-燒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	5.5	2.5	2.4	2.5		745
9	四	白飯 白米	蔥燒肉片 豬肉片+洋蔥-煮	關東煮 米血糕+貢丸片+油豆腐-煮	炒豆芽菜 綠豆芽+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨	水果	5.3	2.6	2.3	2.5		736
10	五	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	黃金豆腐羹 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+豬湯排+杏鮑菇		5.2	2.5	2.5	2.6		731
13	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨	水果	5.4	2.5	2.6	2.7		752
14	二	蘑菇肉醬義大利麵 麵條+時蔬+豬絞肉+蘑菇	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	★可樂餅 可樂餅X1-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果/豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6		738
16	四	紅藜飯 白米+紅藜	滷翅小腿 翅小腿X2-滷	魚板茶碗蒸 雞蛋+魚板+玉米-蒸	芝香海帶 海帶+芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	糯米排骨湯 馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排	水果	5.4	2.4	2.4	2.5		731
17	五	白飯 白米	醬燒排骨酥 豬肉+時蔬-燒	蝦仁燴三鮮 竹筍+蝦仁+豬肉+時蔬-煮	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		5.3	2.5	2.5	2.6		738
20	一	白飯 白米	★雞米花 雞肉X4-炸	醃醬肉茸豆腐 豆腐+洋蔥+豬絞肉+香菇-煮	拌炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.3	2.4	2.5	2.6		731
21	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉塊+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	阿給 阿給X1-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+玉米+紅蘿蔔+海帶-煮	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.5		738
23	四	哨子蕃茄煨麵 麵條+時蔬+雞蛋+豬肉+蕃茄	蔥爆豬排 豬排X1-燒	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	鮑菇花椰 花椰+杏鮑菇+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌	水果	5.4	2.4	2.5	2.5		733
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	栗子燜雞 雞肉+竹筍+芋頭+栗子-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	米粉湯 米粉+豆芽菜		5.3	2.5	2.5	2.6		738
27	一	白飯 白米	日式酸甜肉片 豬肉片+洋蔥+彩椒-煮	★起司球薯餅 起司球X1+薯餅X1-炸	滷海帶 海帶+豆干-滷	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	5.3	2.5	2.5	2.5		734
28	二	小米飯 白米+小米	莎莎紅醬雞 雞肉+豆薯+蕃茄-煮	柴魚白菜肉片 大白菜+豬肉片+魚卵捲+調味料-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.5	2.4	2.4	2.5		738
30	四	白飯 白米	乾燒醬鮮魚 魚肉+豆腐+洋蔥-煮	洋芋肉末炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排	水果	5.4	2.4	2.5	2.5		733

※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。


秋冬營養寶藏：柑橘



茂谷柑
皮薄扁圓



椪柑
皮粗膨膨



桶柑
(年柑)



海梨柑
皮薄球型

水果是補充維生素及礦物質的必需品，每天應攝取大約3份。秋冬是柑橘類盛產，能夠保護眼睛及大腦，還能大大提高免疫力！



統鮮美食 112年11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



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(營養師第7729號)


日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	紅	黃	綠	藍	紫	黑
2	四	白飯 白米	泰式椰奶油豆腐 油豆腐+時蔬+椰奶-煮	滷蛋 雞蛋X1+時蔬-滷	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	珍菇瓜湯 時瓜+菇	水果 水果 產履 豆漿	5.4	2.4	2.5	2.5	7.3	
3	五	金瓜肉茸炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+時蔬	蒲燒魚排 魚排X1-燒	燒賣雙拼蒸餃 燒賣X1+蒸餃X1-蒸	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.4	2.6	7.4	
6	一	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1-燒	香蔥肉燥 時蔬+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	7.4	
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	白醬燉肉 豬肉+洋芋+洋蔥+南瓜+毛豆-煮	★雞肉堡排 雞肉堡排X1-炸	紅燒脆筍 竹筍+香菇-燒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	7.4	
9	四	白飯 白米	蔥燒肉片 豬肉片+洋蔥-煮	關東煮 米血糕+貢丸片+油豆腐-煮	炒豆芽菜 綠豆芽+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥仁+雞骨	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	7.3	
10	五	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	黃金豆腐羹 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+豬湯排+杏鮑菇		5.2	2.5	2.5	2.6	7.3	
13	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨	水果	5.4	2.5	2.6	2.7	7.5	
14	二	蘑菇肉醬義大利麵 麵條+時蔬+豬絞肉+蘑菇	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	★可樂餅 可樂餅X1-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果/豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	7.3	
16	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷翅小腿 翅小腿X2-滷	魚板茶碗蒸 雞蛋+魚板+玉米-蒸	芝香海帶 海帶+芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	糯米排骨湯 馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排	水果	5.4	2.4	2.4	2.5	7.3	
17	五	白飯 白米	醬燒排骨酥 豬肉+時蔬-燒	蝦仁燴三鮮 竹筍+蝦仁+豬肉+時蔬-煮	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨		5.3	2.5	2.5	2.6	7.3	
20	一	白飯 白米	★雞米花 雞肉X4-炸	醃醬肉茸豆腐 豆腐+洋蔥+豬絞肉+香菇-煮	拌炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	7.3	
21	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉塊+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	阿給 阿給X1-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+玉米+紅蘿蔔+海帶-煮	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	7.3	
23	四	哨子蕃茄煨麵 麵條+時蔬+雞蛋+豬肉+蕃茄	蔥爆豬排 豬排X1-燒	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	鮑菇花椰 花椰+杏鮑菇+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.3	
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	栗子燜雞 雞肉+竹筍+芋頭+栗子-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	米粉湯 米粉+豆芽菜		5.3	2.5	2.5	2.6	7.3	
27	一	白飯 白米	日式酸甜肉片 豬肉片+洋蔥+彩椒-煮	★起司球薯餅 起司球X1+薯餅X1-炸	滷海帶 海帶+豆干-滷	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	7.3	
28	二	小米飯 白米+小米	莎莎紅醬雞 雞肉+豆薯+蕃茄-煮	柴魚白菜肉片 大白菜+豬肉片+魚卵捲+調味料-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.5	2.4	2.4	2.5	7.3	
30	四	白飯 白米	乾燒醬鮮魚 魚肉+豆腐+洋蔥-煮	洋芋肉末炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.3	

※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。


秋冬營養寶藏：柑橘



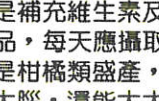
茂谷柑
皮薄扁圓



椪柑
皮粗膨膨



桶柑
(年柑)



海梨柑
皮薄球型

水果是補充維生素及礦物質的必需品，每天應攝取大約3份。秋冬是柑橘類盛產，能夠保護眼睛及大腦，還能大大提高免疫力！