

本校使用



豬肉含內臟 原產地：臺灣
豬油 原產地：臺灣



統鮮美食110年11月菜單 北新國小

*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)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	水果	蛋	蔬	油	熱量
1	一	白飯 白米	燒烤醬雞米花 雞丁X1+燒烤醬+洋葱-燒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+切粉-炒	肉片蒲瓜 蒲瓜+豬肉片+時蔬-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片		5.3	2.4	2.5	2.5	726
2	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	蜜汁燒肉 豬肉片+洋葱+金針菇-煮	★ 麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	扁魚白菜 大白菜+扁魚末+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		5.5	2.5	2.6	2.7	759
3	三	紫米飯 白米+紫米	白醬奶香雞 雞丁+馬鈴薯+時蔬+海苔粉-煮	滷肉 竹筍+豬肉塊+時蔬-煮	雙色花椰 雙色花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
4	四	茄汁蘑菇麵 麵條+時蔬	彩椒豆雞 豆雞+彩椒-炒	蒜香巧蛋包 巧蛋包X1+時蔬-煮	菇炒高麗菜 高麗菜+蒜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.4	2.8	752
5	五	小米飯 白米+小米	日式親子丼 雞丁+雞蛋+時蔬-煮	里肌豬排 豬排X1-燒	炒海帶絲 海帶絲+豬肉絲+時蔬-煮	履歷蔬菜	芹香米粉湯 米粉+豆皮絲+高麗菜+時蔬		5.3	2.4	2.5	2.7	735
8	一	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	小雞腿滷味 翅小腿X1+油豆腐+時蔬-油	鮮菇高麗 高麗菜+鮮菇-炒	履歷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+時蔬+雞骨		5.6	2.4	2.3	2.3	733
9	二	白飯 白米	避風棠炒雞 雞丁+蔥+時蔬-炒	蕃茄肉醬炒蛋 雞蛋+蕃茄+豬絞肉+時蔬-煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌+金針菇		5.3	2.3	2.4	2.3	707
10	三	蕎麥飯 白米+蕎麥米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬+蒜-煮	三杯花枝揚 花枝揚片+花椰菜+時蔬-炒	玉米雞蓉 玉米+雞絞肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		5.6	2.4	2.5	2.4	743
11	四	肉絲油飯 糯米+白米+香菇+肉絲+蝦米	★ 脆皮雞翅 雞翅X1-炸	客家小炒 豆干+豬肉絲+時蔬-炒	香菇豆薯 豆薯+香菇+時蔬-煮	履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶+時蔬+豬大骨		5.5	2.4	2.3	2.3	726
12	五	白飯 白米	蒲燒鯛魚排 鯛魚排X1+冬粉-蒸	蘿蔔燒排骨 白蘿蔔+豬肉塊+時蔬-燒	蒟蒻海根 海帶根+蒟蒻+薑-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+時蔬+肉骨茶包+雞骨		5.4	2.3	2.2	2.5	718
15	一	芝麻飯 白米+芝麻	紅蔥百頁雞 雞丁+百頁+紅蔥頭+時蔬-炒	泰式打拋豬 豬肉片+九層塔+蕃茄+時蔬-炒	蒜拌花椰 雙色花椰菜+蒜+時蔬-煮	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
16	二	白醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+時蔬	醬燒豬排 豬排X1-燒	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	雙色蘿蔔煮 白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.6	2.7	759
17	三	糙米飯 白米+糙米	鹽水雞 雞丁+小黃瓜+時蔬-煮	糖醋燒肉 大溪豆干+豬肉塊+時蔬-煮	韭香豆芽 綠豆芽+時蔬+韭菜-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		5.3	2.7	2.5	2.6	753
18	四	白飯 白米	梅干燒肉片 豬肉片+竹筍+梅干菜-煮	★ 香雞堡排 香雞堡排X1-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+時蔬+杏鮑菇-煮	履歷蔬菜	日式味噌湯 味噌+海芽+豆腐		5.4	2.5	2.4	2.8	752
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	滷雞腿 雞腿X1-油	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	鍋燒白菜 大白菜+時蔬+蝦米-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+時蔬+豬大骨		5.3	2.4	2.5	2.7	735
22	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蘿蔔無錫燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+時蔬-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒲瓜粉絲 蒲瓜+冬粉+時蔬-煮	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.5	726
23	二	白飯 白米	橙汁雞塊 雞丁X1+柳橙汁+時蔬-燒	香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+時蔬-油	清炒高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+時蔬		5.5	2.5	2.6	2.7	759
24	三	芝麻飯 白米+芝麻	蒜味里肌肉條 豬肉條X1-燒	蒙特羅香草雞 雞丁+豆薯+時蔬+蒙特羅香料-燒	鮑菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		5.3	2.7	2.5	2.6	753
25	四	白飯 白米	洋芋燉雞 雞丁+馬鈴薯+時蔬-煮	芝麻照燒肉片 豬肉片+芝麻+時蔬-煮	金菇三色 金針菇+豆干+時蔬-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+時蔬+柴魚片		5.4	2.5	2.4	2.8	752
26	五	泡菜肉絲麵 麵+豬肉絲+自製泡菜+時蔬	★ 黃金豬排 豬排X1-炸	烤地瓜 地瓜X1-烤	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+時蔬+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.7	735
29	一	校慶補假一天											
30	二	白飯 白米	椰汁咖哩肉片 豬肉片+時蔬+咖哩粉+椰奶粉-煮	淡水阿給 阿給+豆芽菜-煮	花生海結 海帶結+花生+時蔬-油	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		5.5	2.5	2.6	2.7	759

甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛奶、羊奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含鈣質之穀物及其製品、大豆及其製品、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，那要多吃多少呢?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呢◆