



統鮮美食 | 14年10月菜單

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



北新國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用轉基因食品

營養師：陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	糖類	水果	點心	油類	熱度	
2	四	紅醬萵菇 義大利麵	滷蛋×1	油腐佃煮	脆炒甘藍	麗蔬 菜	蘑菇濃湯	三響豆漿	5.5	2.4	2.5	2.4	736
蔬食日		麵條+洋蔥+時蔬	雞蛋×1-滷	油豆腐+蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	高麗菜+紅蘿蔔-炒		玉米+雞蛋+蘑菇						
3	五	胚芽飯	紐澳良豬肉柳	★ 麥克雞塊×2	木耳白菜	麗蔬 菜	味噌湯		5.4	2.5	2.4	2.5	738
		白米+胚芽米	豬肉柳+綠豆芽+蔥-炒	麥克雞塊×2-炸	大白菜+木耳+時蔬-炒		豆腐+海苔+柴魚片						
6	一	~中秋節放假一天~											
7	二	燕麥飯	奶香蘑菇雞	回鍋肉	翠炒高麗	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯		5.3	2.4	2.5	2.6	731
		白米+燕麥	雞肉+馬鈴薯+蘑菇+時蔬-燉	豆干+豬肉+時蔬-炒	高麗菜+時蔬-炒		鮮瓜+豬大骨+玉米粒						
9	四	白飯	★ 炸雞排×1	貢丸×1 味拼盤	韭香芥菜	麗蔬 菜	蕃茄蛋花湯		5.5	2.5	2.3	2.4	738
		白米	雞排×1-炸	貢丸×1+油豆腐+時蔬-滷	豆芥菜+韭菜+時蔬-炒		雞蛋+蕃茄+金針菇						
10	五	~雙十節放假一天~											
13	一	紅藜飯	日式燒肉	玉米雞蓉	清炒時瓜	麗蔬 菜	金針湯		5.2	2.7	2.4	2.3	730
		白米+紅藜麥	豬肉+洋蔥+香菇+金針菇+蔥-燒	玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-炒		金針花+雞骨+油片餅						
14	二	小米飯	酸甜雞×4	濃湯煨豆腐	金菇三鮮	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯		5.3	2.5	2.5	2.5	734
		白米+小米	雞肉×4+時蔬-燒	板豆腐+馬鈴薯+時蔬-煮	海帶絲+金針菇+時蔬-炒		白蘿蔔+豬大骨+芹菜						
16	四	台式 醃醬麵	檸檬 烤雞翅×1	★ 薯條×5	白菜滷	麗蔬 菜	海苔金菇湯		5.5	2.5	2.3	2.4	738
		麵條+豆干+豬絞肉+香菇	三節雞翅×1-烤	薯條×5-炸	白菜+木耳+紅蘿蔔-煮		海帶芽+金針菇+味噌						
17	五	白飯	咖哩豬	蒸蛋	焦糖豆干	麗蔬 菜	三鮮雞湯		5.5	2.4	2.3	2.5	735
		白米	豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	雞蛋+香菇-蒸	豆干+白芝麻-燒		高麗菜+雞骨+香菇+蕃茄						
20	一	玉米飯	醋溜雞塊×4	什錦海鮮羹	毛豆脆薯	麗蔬 菜	味噌豚骨湯		5.5	2.6	2.4	2.4	748
		白米+玉米	雞肉×4-燒	大白菜+竹筍+肉羹+花枝羹+紅蘿蔔+香菇+香菜-炒	馬鈴薯+毛豆-炒		白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐						
21	二	起司奶醬海陸 義大利麵	★ 炸豬排×1	蒸餃×2	雙色花椰	有機 蔬菜	洋芋濃湯		5.4	2.5	2.2	2.5	733
		麵條+雞肉+蝦仁+時蔬	豬排×1-炸	豬肉蒸餃×2-蒸	綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒		馬鈴薯+雞蛋+蘑菇						
23	四	白飯	滷肉	蕃茄炒蛋	麻香豆芽	麗蔬 菜	筍絲雞湯		5.5	2.5	2.3	2.5	743
		白米	豬肉塊+豆干+時蔬-煮	雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	黃豆芽+時蔬-炒		竹筍+雞骨+香菇						
24	五	~光復節放假一天~											
27	一	照燒醬 豬肉炒飯	★ 炸雞排×1	蒜香 甜不辣×3	川耳鮮瓜	麗蔬 菜	高麗排骨湯		5.3	2.5	2.3	2.6	733
		白米+豬絞肉+時蔬	雞排×1-炸	甜不辣×3+紅蘿蔔+蒜+蔥-炒	鮮瓜+川耳+杏鮑菇-煮		高麗菜+排骨+時蔬						
28	二	芝麻飯	咖哩肉片	香滷四方腐×1	清炒白菜	有機 蔬菜	味噌蛋花湯		5.3	2.5	2.3	2.6	733
		白米+芝麻	豬肉片+馬鈴薯-炒	四方腐×1-滷	大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒		海帶芽+雞蛋+味噌						
30	四	小米飯	黑胡椒肉柳	菜脯炒蛋	蔬炒粉絲	麗蔬 菜	冬瓜大麥湯		5.3	2.6	2.3	2.6	741
		白米+小米	豬肉+時蔬-炒	雞蛋+菜脯+蔥-炒	高麗菜+粉絲+時蔬-炒		冬瓜+雞骨+大麥						
31	五	白飯	冬瓜燒魚	三色玉米肉茸	炒高麗菜	麗蔬 菜	酸辣湯		5.3	2.6	2.5	2.4	737
		白米	魚丁+冬瓜-煮	玉米+豬絞肉+時蔬-炒	高麗菜+時蔬-炒		豆腐+時蔬						

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、蛋及其製品、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◆