

# 天統鮮美食 | 10年 | 2月菜單

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
 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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	水果	全日	午膳	晚膳	油	熱
1	三	大麥飯 白米+大麥	沙茶燒雞 雞肉+蔬菜-燒	洋蔥肉片 豬肉片+洋蔥-炒	肉燥冬瓜 冬瓜+豬絞肉+九層塔-煮	履歷蔬菜 昆布排骨湯 海帶+蔬菜+豬大骨		5.4	2.3	2.4		724
2	四	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	糖醋豆干 豆干+蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋+蔬菜	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	五	味噌雞肉 烏龍麵 雞+雞肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+味噌	★ 雞米花 雞肉X4-炸	茶香滷蛋 雞蛋-滷	雙色花椰 綠花椰+白花椰+蔬菜-煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 大白菜+蔬菜+肉骨茶包+豬大骨		5.6	2.4	2.3	2.3	733
6	一	白飯 白米	黑胡椒肉片 豬肉片+蔬菜-燒	★ 紅麴鹹酥雞 雞肉X3-炸	炒粉絲 高麗菜+冬粉+蔬菜-煮	履歷蔬菜 金針雞湯 金針花+蔬菜+雞骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
7	二	胚芽飯 白米+胚芽米	烤雞肉捲 雞肉X1-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+蔬菜-煮	芹菜海根 海帶根+芹菜-煮	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
8	三	白飯 白米	椒鹽肉柳 豬肉柳+蔬菜-炒	韓式泡菜雞 雞肉+韓式泡菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	香菇結頭 結頭菜+香菇+蔬菜-炒	履歷蔬菜 麵線羹 麵線+蔬菜		5.3	2.7	2.5	2.6	753
9	四	肉絲 蛋炒飯 白米+高麗菜+雞蛋+豬肉絲	烤雞翅 雞翅X1-烤	鴿蛋油腐滷味 滷豆腐+蔬菜+鴿蛋-滷	肉片黃瓜 大黃瓜+蔬菜+豬肉片-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+蔬菜+豬大骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
10	五	白飯 白米	滷肉 豬肉塊+蔬菜-滷	蝦捲 蝦地X2-烤	木耳銀芽 綠豆芽+蔬菜+木耳-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.4	2.5	2.7	735
13	一	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	醬燒雞丁 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	腰果洋芋肉茸 馬鈴薯+豬絞肉+腰果+毛豆+黑胡椒-煮	針菇三絲 海帶絲+金針菇+蔬菜-炒	履歷蔬菜 客家米粉湯 粗米粉+蔬菜+豬肉絲	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	735
14	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	雞肉花椰 雙色花椰+雞肉+蔬菜-煮	有機蔬菜 黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+香菇+豬大骨	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
15	三	白飯 白米	味噌燉雞 雞肉+杏鮑菇+味噌-煮	海苔香鬆花枝丸 花枝丸X2+海苔香鬆-燒	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+豬大骨		5.6	2.4	2.5	2.4	743
16	四	青醬雞肉 義大利麵 雞+雞肉絲+玉米+青醬(含花生)	★ 蒜味里肌肉條 豬肉條X4-炸	鍋貼 鍋貼X2-烤	奶汁白菜 大白菜+蔬菜-煮	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
17	五	白飯 白米	無骨雞排 雞排X1-燒	酢醬肉燥 豆干+絞肉+蔬菜-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蔬菜+海山醬-煮	履歷蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		5.4	2.3	2.2	2.5	718
20	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	酸甜雞塊 雞肉+洋蔥+蕃茄-燒	茼蒿花椰 花椰菜+茼蒿+蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
21	二	台式 肉絲炒麵 雞絲+肉絲+高麗菜+香菇	★ 椒鹽雞腿 雞腿X1-炸	回鍋肉 豬肉片+豆干+蔬菜-炒	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	有機蔬菜 冬至湯圓 細米粉+高麗菜+湯圓+紅蔥頭	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
22	三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+蔬菜+蒜-煮	卡邦尼燉雞 玉米粒+雞肉+蔬菜+卡邦尼醬-煮	彩椒黃芽 黃豆芽+彩椒-炒	履歷蔬菜 酸辣清湯 豆腐+竹筍+蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.5	728
23	四	地瓜飯 白米+地瓜	照燒雞丁 雞肉+洋蔥+柴魚-燒	肉茸炒蛋 雞蛋+豬絞肉+蔬菜-炒	脆拌結頭 結頭菜+蔬菜+韓式醬-煮	履歷蔬菜 海帶排骨湯 海帶芽+玉米片+豬大骨	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
24	五	白飯 白米	豆瓣肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+豆瓣醬-煮	什錦雞肉粉絲煲 雞肉+黃金泡菜+冬粉+蔬菜-煮	芝麻海帶芽 海帶芽+芝麻-炒	履歷蔬菜 刈菜雞湯 刈菜+雞骨+麵絲		5.3	2.5	2.4	2.2	718
27	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蔥油雞 雞肉+蔥-煮	白菜獅子頭 大白菜+獅子頭X1+蔬菜-煮	★ 椒鹽炒菇 馬鈴薯+菇+蔬菜-炸	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+蔬菜+豬大骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
28	二	白飯 白米	壽喜豚肉 豬肉片+蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
29	三	燕麥飯 白米+燕麥	芝麻孜然炒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-炒	傳統滷肉 大溪豆干+豬肉+蔬菜-滷	蝦香高麗 高麗菜+蔬菜+蝦米-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		5.3	2.7	2.5	2.6	753
30	四	白飯 白米	蠔油豬排 豬排X1-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	履歷蔬菜 糯米雞湯 白米+糯米+大麥+香菇+雞骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752

\*\*\*本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，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喔◆

背面還有111年1月菜單喔!!!

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	水果	牛奶	雞蛋	蔬菜	油	熱
3	一	白飯 白米	★ 鹽酥雞	瓜仔肉燥 豆干+絞肉+蘆瓜+蔬菜-煮	什錦粉絲 洋蔥+冬粉+蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌湯 海帶芽+蔬菜+味噌	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
4	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	叉燒肉條 豬肉條X4-燒	咖哩黃金魚丸 馬鈴薯+黃金魚丸X2+蔬菜-煮	花生海帶 海帶片+花生+蔬菜-滷	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
5	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒雞丁 雞肉+白蘿蔔+蔬菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+蔬菜-煮	履歷蔬菜 香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨	水果	5.3	2.7	2.5	2.6	753
6	四	奶香白醬麵 麵條+蒜+蔬菜	滷蛋 雞蛋+豆干-滷	地瓜薯條 地瓜條X4-烤	清炒黃瓜 大黃瓜+蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘑菇濃湯 馬鈴薯+蘑菇+雞蛋	水果	5.4	2.0	2.4	2.8	714
7	五	白飯 白米	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲X1-烤	蔥爆肉絲 豬肉+蔥+蔬菜-炒	雙色花椰 雙色花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜 高山金針湯 金針花+木耳+豬大骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.7	735
10	一	大麥飯 白米+大麥	醬燒排骨 豬肉+蔬菜-煮	魚卵卷關東煮 白蘿蔔+玉米+魚卵卷X3+蔬菜-煮	巴西里洋芋 馬鈴薯+卡菲醬+巴西里-炒	履歷蔬菜 藥燉雞湯 高麗菜+蔬菜+雞骨+當歸	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
11	二	白飯 白米	滷翅小腿 翅小腿X2-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米+豬大骨+紅蘿蔔	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
12	三	白飯 白米	南瓜蒸肉餅 絞肉+南瓜+冬粉+洋蔥-蒸	沙嗲雞 雞肉+百頁+紅蘿蔔+香菇-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	履歷蔬菜 香菇結頭湯 結頭菜+香菇+蔬菜+雞骨	水果	5.6	2.4	2.5	2.4	743
13	四	嘉義紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	★ 脆皮雞腿 雞腿-炸	客家鹹豬肉 豬肉片+自製鹹豬肉+高麗菜+木耳-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 蛋花湯 蔬菜+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
14	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+蔬菜-煮	青醬鴿蛋 馬鈴薯+鴿蛋+蔬菜+青醬(花生)-煮	三角油腐 三角油豆腐+蔬菜-煮	履歷蔬菜 海帶鮮菇湯 海帶+菇+蔬菜+雞骨	水果	5.4	2.3	2.2	2.5	718
17	一	小米飯 白米+小米	麻油雞 雞肉+蔬菜+麻油-煮	米血糕滷肉 米血糕+豬肉塊+蔬菜-滷	雙色花椰 綠花椰+白花椰+蔬菜-炒	履歷蔬菜 酸辣清湯 豆腐+蔬菜	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
18	二	香菇肉燥炒飯 飯條+豬絞肉+香菇	★ 香酥魚排 魚排X1-炸	鮮肉蒸餃 蒸餃X2-蒸	黃芽三色 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	有機蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋+蔬菜+味噌	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
19	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉+蔬菜-炒	茄汁肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄+毛豆-煮	炒結頭菜 結頭菜+蔬菜-炒	履歷蔬菜 黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排+蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.5	728

\*\*\*本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，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喔◆

★★★近日天氣變化大,要抵抗病毒侵入，免疫力提升是重要關鍵。那要如何提稱免疫力呢?可以從飲食開始做起喔★★★

1. 補充優質蛋白質：現代人大魚大肉，原則上不會缺乏蛋白質！我們要學習從六大類食物中的豆魚蛋肉類裡多多攝取「優質蛋白質」，越前面是較佳的蛋白質來源，例如：豆漿、豆腐、新鮮魚肉、新鮮的豬肉、雞肉...等。
2. 多吃全穀類：五穀飯、糙米、蕎麥及雜糧...等，含有增強身體防衛部隊的營養素(例如：維生素B群)吃下這些身體好吸收的營養素，抗戰病毒就不是問題囉!
3. 天天五蔬果：蔬菜、水果中的營養素是身體防衛部隊的超級食物，像是菇類中的多醣體、紅黃色食物中的β胡蘿蔔素、紅紫色食物中的花青素...等，這些營養素不僅能提升免疫力還能有抗癌的功用喔!
4. 少吃甜食及含糖飲料：含糖飲料及糖果等甜食吃進身體後，會造成身體細胞的負擔，防衛部隊的作戰力會下降，此時病毒就會趁虛而入！多喝白開水是你最好的選擇!

