

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅瑋(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)2999-88

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	水果	糖類	油脂	熱量		
11	五	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+蔬菜+鳳梨-燒	蝦仁奶醬炒蛋 雞蛋+蝦仁+蔬菜+奶粉-煮	紅蔥四季豆 四季豆+紅蔥頭-燙	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+蔬菜		5.3	2.4	2.5	2.7	735
14	一	蕃茄肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄	★ 香酥雞腿 雞腿-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	油燜筍茸 筍茸+蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+蔬菜	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
15	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	滷蛋拼盤 雞蛋+蔬菜-油	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	有機蔬菜	元宵湯圓 湯圓+蔬菜+米粉	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
16	三	紫米飯 白米+紫米	椒麻雞 雞肉+蔬菜-燒	什錦肉絲豆腐 凍豆腐+豬肉+自製泡菜-炒	炒花椰菜 花椰菜+蔬菜-燙	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		5.6	2.4	2.5	2.4	743
17	四	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋+蔬菜-蒸	韓式醬豆包 豆包+時蔬-炒	薑絲海根 海根+蔬菜+米粉-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
18	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	無骨雞排 雞排-燒	薑汁肉柳 豬肉+蔬菜+薑-煮	清炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+蔬菜		5.1	2.3	2.2	2.5	718
21	一	白飯 白米	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+蘑菇醬-煮	甜蔥 炒甜不辣 甜不辣X3+洋蔥-炒	蛋粒炒筍 竹筍+雞蛋+蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
22	二	古早味肉燥米粉 米粉+豬絞肉+蔬菜	烤翅小腿 翅小腿X2-烤	★ 薯條 薯條X4-炸	蒜香花椰 花椰菜+蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+蔬菜	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
23	三	糙米飯 白米+糙米	爆炒肉柳 豬肉+蔬菜-炒	蜜汁雞丁 地瓜+雞肉-燒	什錦黃瓜 大黃瓜+麵疙瘩-煮	履歷蔬菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+湯排		5.3	2.7	2.5	2.6	733
24	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+蔬菜-煮	醋溜排骨 豬肉+洋蔥-燒	肉絲白菜 白菜+肉絲+蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞蘿蔔湯 蘿蔔+枸杞+豬大骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	732
25	五	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	日式蒲燒鮮魚 魚肉+油豆腐+蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+玉米-炒	香菇豆薯 豆薯+香菇-煮	履歷蔬菜	蕃茄雞湯 蔬菜+蕃茄+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.7	735

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用

♥♥♥ 元宵節的由來 ♥♥♥

元宵節是每年農曆正月十五日，古人稱夜為「宵」，是一年當中第一個月圓之夜，大地回春的夜晚在這天人們要點起萬盞彩燈、燃放火焰、喜猜燈謎、出門賞月，共吃元宵，來歡度這個愉快的節日

→「元宵」及「湯圓」的差別？

「元宵」則是將甜餡料切塊，在竹篩中放入乾糯米粉，由師傅們使勁力氣「搖」，在搖的過程中反覆噴水將一顆顆的「元宵」搖成圓滾滾的形狀即可

「湯圓」選用的是將濕的糯米糰，裹入鹹或甜的內餡後，仔細搓成圓形即可

→元宵或湯圓都是糯米製品，升糖指數較高且不易消化，對腸胃負擔較大，所以食用湯圓或元宵時，應多加注意份量！開心過節也要顧健康！



☺背面還有3月菜單☺

統鮮美食 | 110年03月菜單



北新國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(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	湯品	水果	點心	飲料	其他		
1	二	胚芽飯 白米+胚芽米	三杯肉片 豬肉片+蔬菜-炒	雞茸炒蛋 雞蛋+雞絞肉+蔬菜-炒	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+蔬菜-煮	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	3.3	2.4	2.5	2.6	731
2	三	白飯 白米	爆炒雞塊 雞肉+蔬菜-炒	肉絲小炒 豆干+豬絞肉+蔬菜-炒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+豬大骨	水果	3.4	2.3	2.6	2.4	724
3	四	青醬野菇麵 麵+蔬菜+青醬(花生)	滷蛋 雞蛋X1+油豆腐-滷	★三角薯餅 薯餅X2-炸	紅蔥豆芽 豆芽+蔬菜+紅蔥頭-炒	玉米濃湯 玉米+蔬菜+雞蛋	水果	3.5	2.3	2.6	2.5	740
4	五	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞米花 雞肉X3+蔬菜-燒	香菇肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+香菇+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+豬大骨+芹菜	水果	3.6	2.4	2.3	2.3	733
7	一	白飯 白米	蘿蔔燉肉 豬肉+蔬菜-滷	★麥香雞肉堡排 麥香雞肉堡排X1-炸	海帶三絲 海帶+子絲+蔬菜-炒	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	3.3	2.4	2.5	2.5	726
8	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蠔油雞丁 雞肉+蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜白菜 大白菜+蔬菜+南瓜-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	水果	3.5	2.3	2.6	2.7	759
9	三	白飯 白米	京醬豬柳 豬肉柳+蔬菜-炒	玉米歐姆蛋 雞蛋+玉米+蔬菜-炒	蒜味結頭 結頭菜+蔬菜-炒	芋香米粉湯 粗米粉+油片絲+香菇+芋頭	水果	3.3	2.7	2.5	2.6	753
10	四	招牌香菇油飯 白米+糯米+香菇+豬肉+蝦米	烤雞腿 雞腿-烤	薯條 薯條X4-烤	快炒筍茸 筍茸+蔬菜-煮	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+豬大骨	水果	3.4	2.5	2.4	2.4	752
11	五	糙米飯 白米+糙米	法式蘑菇燒肉 豬肉+洋芋+蔬菜+蘑菇醬-煮	椒鹽炒雞 高麗菜+雞柳+蔬菜-炒	芝香四季 四季豆+豆酥+芝麻-炒	酸辣清湯 豆腐+蔬菜	水果	3.3	2.4	2.5	2.7	745
14	一	白飯 白米	★香酥翅小腰 翅小腰X2-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰+玉米筍+蔬菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+豬大骨+芹菜	水果	3.5	2.4	2.3	2.5	735
15	二	起司白醬捲捲麵 麵+蔬菜+起司+奶粉	叉燒肉 豬肉條X4+紅麴米-燒	餡餅 餡餅-烤	木耳高麗 高麗菜+蔬菜+木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蔬菜	水果	3.3	2.3	2.4	2.3	707
16	三	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+蔬菜-煮	拌黃豆芽 黃豆芽+蔬菜-拌	海帶排骨湯 海帶+蔬菜+豬大骨	水果	3.6	2.4	2.5	2.4	743
17	四	白飯 白米	里肌豬排 豬排X1-滷	玉米雞 玉米+雞絞肉+蔬菜-炒	香菇冬瓜 冬瓜+香菇-煮	金針湯 金針花+雞骨+蔬菜	水果	3.5	2.4	2.3	2.3	726
18	五	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	韓式泡菜雞 雞肉+自製韓式泡菜+蔬菜-煮	虱目魚塊 虱目魚塊X2-燒	芹香海根 海帶根+蔬菜+芹菜-炒	竹筍排骨湯 竹筍+蔬菜+豬大骨	水果	3.4	2.3	2.2	2.5	718
21	一	白飯 白米	蒜蓉醬排骨 豬肉塊X3+蒜蓉醬-燒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+蔬菜-煮	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	日式豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌	水果	3.3	2.4	2.5	2.6	731
22	二	小米飯 白米+小米	薄皮雞腿肉捲 雞腿肉捲X1-烤	綜合拼盤 貢丸X1+魚卵捲+竹輪+黑輪-煮	干片四季 四季豆+蔬菜+豆干-炒	玉米排骨湯 玉米+蔬菜+豬大骨	水果	3.6	2.6	2.5	2.4	758
23	三	白飯 白米	烤肉醬肉片 豬肉片+蔬菜-炒	蝦捲 蝦捲X2-烤	三色筍絲 竹筍+蔬菜-炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+蔬菜+雞骨	水果	3.5	2.3	2.3	2.5	728
24	四	台式什錦炒麵 麵條+蔬菜+豬肉絲	★椒鹽雞翅 雞翅-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔬菜-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+蔬菜-煮	麵線羹 紅麵線+蔬菜	水果	3.4	2.4	2.3	2.3	719
25	五	大麥飯 白米+大麥	茄汁炒肉絲 豬肉絲+蕃茄+蔬菜-炒	結頭燉雞 結頭菜+雞肉+蔬菜-煮	塔香冬粉 冬粉+蔬菜+九層塔-炒	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	水果	3.3	2.5	2.4	2.2	718
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★鹹酥雞 雞肉X3-炸	炸醬肉燥 豆干+豬絞肉+蔬菜-煮	茼蒿高麗 高麗菜+茼蒿+蔬菜-炒	山藥大麥湯 大麥+山藥+豬大骨	水果	3.3	2.4	2.5	2.5	728
29	二	白飯 白米	蒲燒鯛 鯛魚排X1+蒲燒醬-蒸	洋芋雞 馬鈴薯+雞絞肉+蔬菜-煮	鮑菇椰菜 花椰+鮑菇-炒	羅宋雞湯 蕃茄+蔬菜+雞骨	水果	3.5	2.5	2.6	2.7	759
30	三	糙米飯 白米+糙米	宮保雞塊 雞肉+花生+蔬菜-炒	黃金泡菜豬 自製黃金泡菜+豬肉+蔬菜-煮	芙蓉蒲瓜 蒲瓜+雞蛋+蔬菜-煮	關東煮湯 豆腐+玉米+海帶	水果	3.3	2.7	2.5	2.6	753
31	四	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+蔬菜+薑汁-煮	炒甜不辣 甜不辣X3+蔬菜-炒	香蒜海茸 海茸+蒜-炒	味噌湯 蘿蔔+蔬菜+味噌	水果	3.4	2.5	2.4	2.4	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
◆天天不放棄，每天三份營養師的水量，有助於身體健康，那麼吃多少呢？三份飲食營養的份量大約是三個蛋黃，而份量則要兩個蛋黃大囉