

TS 統鮮美食 110年4月菜單 北新國小

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	機註	全糖	一蛋	蔬蛋	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 白米+胚芽米	蒜蓉油豆腐 三角油豆腐X2+蒜蓉醬-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	香菇黃瓜 大黃瓜+香菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海芽+金針菇+薑絲	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
6	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1-蒸	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
7	三	地瓜飯 白米+地瓜	塔香燜雞 雞肉+九層塔+杏鮑菇-燒	泡菜豬 白菜+肉片+紅蘿蔔+泡菜+金針菇-煮	木耳花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+香菇+湯排		5.5	2.5	2.2	2.5	740
8	四	蘑菇肉醬麵 麵+豬肉+蔬菜+醬料	黑胡椒豬排 豬排X1+黑胡椒-燒	★ 麻糬球 麻糬球X2-炸	薑絲冬瓜 冬瓜+香菇+薑絲+枸杞-煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
9	五	燕麥飯 白米+燕麥	京醬燉雞 雞肉+豆干+蔥-煮	蒜香甜不辣 甜不辣條X3+紅蘿蔔+蒜-炒	肉絲白菜 大白菜+肉絲+雞蛋+蝦米-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥花		5.4	2.5	2.3	2.4	731
12	一	白飯 白米	茄汁肉片 豬肉片+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮	玉米濃湯豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	香滷脆筍 竹筍+香菇+燒油	產銷履歷	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+金針菇+雞骨	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
13	二	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁烤雞腿 雞腿X1-烤	蔥爆肉絲 肉絲+洋蔥+蔥-炒	小魚高麗 高麗菜+小魚乾+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
14	三	白飯 白米	蘿蔔燉肉 豬肉塊+蘿蔔+洋蔥-油	菜脯炒蛋 蛋+蔥花+碎脯-炒	金菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔+木耳		5.3	2.7	2.5	2.6	753
15	四	香鬆肉絲 蛋炒飯 白米+海苔香鬆+豬肉+玉米	★ 雞米花 雞肉-炸	鍋貼 豬肉鍋貼X2-烤	炒海帶絲 海帶絲+彩椒+西芹-煮	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+木耳+湯排	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
16	五	紅藜大麥飯 白米+紅藜+大麥	蒸肉餅 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+玉米-蒸	烤雞翅 雞翅X1-烤	清炒芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥段-炒	產銷履歷	關東煮湯 凍豆腐+杏鮑菇+海帶片+柴魚片		5.3	2.4	2.5	2.7	735
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	起司 白醬燉雞 雞肉+洋芋+南瓜+卡那尼醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 金針菇+洋蔥+雞蛋+味噌	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
20	二	【義大利】 青醬雞肉 螺旋麵 麵+雞肉+洋蔥+青醬(含花生)	蒜味里肌肉條 里肌肉條X4-燒	雞茸 歐姆蛋 雞蛋+雞肉+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 雞蛋+醬料+馬鈴薯	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
21	三	小米飯 白米+小米	堅果蜜糖雞 雞肉+地瓜+杏仁片-煎	三杯豚肉 豬肉片+杏鮑菇+洋蔥+九層塔-煮	蝦仁四季 四季豆+蝦仁+木耳-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶片+薑絲+湯排		5.6	2.4	2.5	2.4	743
22	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉塊+筍乾+梅菜-油	貢丸關東煮 白蘿蔔+貢丸X1+魚卵捲+香菇-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+大白菜+木耳	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
23	五	糙米飯 白米+糙米	★ 脆皮翅小腿 翅小腿X2-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+香菇+薑絲+湯排		5.4	2.3	2.2	2.5	718
26	一	蒜味 雞肉炒飯 白米+雞肉+蛋+紅蔥頭+蒜酥	滷豬排 豬排X1-油	★ 薯餅 薯餅X3-炸	花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	柴魚蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-蒸	茄汁冬粉 冬粉+蕃茄+洋蔥-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+湯排+木耳	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
28	三	白飯 白米	豆干滷肉 豬肉塊+豆干+蔥-油	西芹炒黑輪 西芹+黑輪片-炒	雞絲黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+雞肉絲-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.5	2.3	2.3	2.5	728
29	四	肉鬆拌飯 白米+肉鬆	蔥油雞 雞肉+蔥段+紅蔥頭-煮	紹子肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+湯排+杏鮑菇	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
30	五	玉米飯 白米+玉米	薑燒肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.3	2.5	2.4	2.2	718

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。