T統鮮美食115年11月菜單 北新國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用輻射污染食品.

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)施佳儀(營養字第12425號)

本公司使用的豬肉產地爲台灣　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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	熱量
2	一	肉醬 義式麵	烤雞排X1	蒜炒甜不辣	熱炒高麗	履歷蔬菜	日式豚骨湯	5.6	2.4	1.5	2.7	734
		麵+豬絞肉+番茄+玉米+洋蔥	雞排X1-烤	甜不辣+紅蘿蔔-炒	高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒		白蘿蔔+豬大骨+玉米粒					
3	二	白飯	咖哩豬	黑糖滷味	彩椒四季豆	有機蔬菜	味噌湯	5.5	2.4	1.5	2.5	736
		白米	豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆干+油豆腐+玉米筍+凍豬滷	四季豆+彩椒-炒		海帶芽+金針菇+柴魚片					
4	三	燕麥飯	照燒雞	腰果玉米肉茸	雙色花椰	履歷蔬菜	金針排骨湯	5.4	2.5	2.4	2.5	745
		白米+燕麥	雞肉+洋蔥+金針菇-煮	玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	花椰菜+紅蘿蔔-炒		金針花+豬大骨					
5	四	五穀飯	蜜汁豆包	洋蔥炒蛋	香菇大白菜	履歷蔬菜	巧達濃湯	補助豆漿				
蔬食日		白米+五穀米	豆包X1-燒	雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒		馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	五	白飯	紅蔥油雞	泡菜豬肉	芹香海絲	履歷蔬菜	香菇竹筍湯	5.3	2.4	2.5	2.6	731
		白米	雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥-燒	豆腐+自製韓式泡菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒		竹筍+豬大骨+香菇					
9	一	紅藜 胚芽飯	咖哩豚肉	麥克雞塊X2	川耳鮮瓜	履歷蔬菜	肉骨茶湯	5.4	2.7	2.4	2.5	744
		白米+紅藜麥+胚芽米	豬肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	麥克雞塊X2-烤	鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮		高麗菜+雞骨+金針菇					
10	二	白飯	★鹹酥雞X3	拌飯肉燥	白菜滷	有機蔬菜	玉米蛋花湯	5.5	2.5	2.3	2.4	748
		白米	雞肉X3-炸	豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮		玉米+雞蛋+紅蘿蔔					
11	三	紫米飯	蔥油鹽麴肉片	洋蔥年糕雞	韭香銀芽	履歷蔬菜	大醬湯	5.3	2.6	2.3	2.5	741
		白米+紫米	豬肉片+高麗菜+蔥-炒	雞肉+年糕+洋蔥-煮	豆芽菜+時蔬+韭菜-炒		豆腐+海帶芽+赤味噌					
12	四	肉絲 蛋炒飯	蒲燒鯛X1	客家小炒	玉米筍 花椰菜	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯	5.2	2.7	2.4	2.7	730
		白米+時蔬+豬肉絲	蒲燒鯛魚X1-烘	豆干+豬肉絲+香菇-炒	花椰菜+時蔬-炒		白蘿蔔+豬大骨+芹菜					
13	五	白飯	薑汁燒肉	蕃茄炒蛋	炒玉米粒	履歷蔬菜	昆布雞湯	5.3	2.5	2.5	2.5	734
		白米	豬肉+洋蔥+金針菇+香菇-煮	雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	玉米+紅蘿蔔-煮		海帶片+雞骨+杏鮑菇					
16	一	玉米飯	栗子燜雞	肉醬薯塊	金針菇鮮瓜	履歷蔬菜	味噌海芽湯	5.2	2.5	2.6	2.7	738
		白米+玉米	雞肉+翅輪+栗子+蔥-煮	馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	時瓜+雞蛋+金針菇-炒		豆腐+海帶芽+味噌					
17	二	白飯	香滷豬排X1	蟳絲豆腐	木耳花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	5.5	2.5	2.3	2.4	738
		白米	豬排X1-滷	豆腐+南瓜+蟳味絲-煮	花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒		玉米+雞蛋+紅蘿蔔					
18	三	胚芽飯	親子丼	豆干炒豬肉	清炒高麗	履歷蔬菜	竹筍排骨湯	5.5	2.4	2.3	2.5	735
		白米+胚芽米	雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇-煮	豆干+豬肉+蔥-炒	高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮		竹筍+豬大骨					
19	四	白飯	紅咖哩燉肉	玉米炒蛋	炒黃豆芽	履歷蔬菜	三絲湯	5.5	2.6	2.4	2.4	748
		白米	豬肉塊+馬鈴薯+番茄+洋蔥-煮	雞蛋+玉米+毛豆-炒	黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒		高麗菜+雞骨+香菇+杏鮑菇					
20	五	嘉義 雞滷飯	麻油雞	★可樂餅X2	乾煸四季	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯	5.4	2.5	2.2	2.7	734
		白米+雞肉+豬肉+紅蔥頭	雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	可樂餅X2-炸	四季豆+芝麻-炒		鮮瓜+豬大骨+紅蘿蔔					
23	一	台式 什錦炒麵	芝香 烤肉醬肉片	海鮮丸X2	南瓜大白菜	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯	5.6	2.4	2.5	2.7	736
		麵+時蔬+豬肉絲	豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	海鮮丸X2-烤	大白菜+南瓜+木耳-煮		白蘿蔔+雞骨+海帶					
24	二	白飯	★卡拉雞排X1	哨子肉醬豆干	紅藜鷹嘴豆	有機蔬菜	金菇排骨湯	5.5	2.5	2.3	2.5	745
		白米	雞排X1-炸	豆干+豬絞肉+雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆+紅藜麥-煮		金針花+豬大骨+金針菇					
25	三	小米飯	孜然肉柳	綜合關東煮	海帶三絲	履歷蔬菜	冬瓜雞湯	5.4	2.5	2.4	2.4	734
		白米+小米	豬肉柳+豆干+蔥-炒	米血糕+白蘿蔔+黑輪+魚卵捲-煮	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒		冬瓜+雞骨+香菇					
26	四	白飯	三杯鮮魚	什錦炒蛋	竹筍炒肉絲	履歷蔬菜	海芽蛋花湯	5.3	2.5	2.3	2.6	730
		白米	生鮮魚塊+豆腐+九層塔-燒	雞蛋+洋蔥+蔥-炒	竹筍+豬肉絲+蔥-炒		海帶芽+雞蛋					
27	五	紫米飯	蘿勒青醬燉肉	三色雞粒	熱炒甘藍	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯	5.4	2.5	2.3	2.6	731
		白米+紫米	豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-燉	玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	甘藍菜+紅蘿蔔-炒		蕃茄+雞骨+黃豆芽					
30	一	白飯	蜜汁雞丁	蒸蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	大滷湯	5.5	2.5	2.6	2.7	745
		白米	雞肉+地瓜+紅蘿蔔-炒	雞蛋-蒸	時蔬+粉絲+豬絞肉-炒		豆腐+竹筍+木耳					

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、蛋及蛋製品、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◆

★代表油炸食品

2.4.6