

# TS 統鮮美食 109年12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  
 營養師：洪維琪(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)2999-0688 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	備註	全糖	豆或肉干	蔬菜	油	熱
1	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉塊-馬鈴薯-紅蘿蔔-椰奶-煮	糖醋雞肉丸 豆干-雞肉丸-洋蔥-玉米筍-炒	雙色花椰 綠白花椰-木耳-炒	有機菜	味噌蛋花湯 雞蛋-紫魚-海苔-味噌	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
2	三	糙米飯 白米-糙米	麻油鮑菇雞 雞肉-香菇-鮑魚-麻油-煮	芝麻洋蔥肉柳 肉排-洋蔥-金針菇-芝麻-炒	清炒高麗 高麗菜-紅蘿蔔-木耳-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍-湯掛-香菇		5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	四	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸-紅魷醬-炒	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+奶粉-煮	川耳大瓜 大黃瓜+木耳+蔬菜-煮	產銷履歷	巧達濃湯 雞蛋+洋芋+紅蘿蔔	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
4	五	蕃茄肉醬麵 麵條-蕃茄-豬肉-洋蔥	★脆皮雞腿 雞腿X1-炸	鍋貼 鍋貼X2-炸	炒結頭菜 結頭菜-紅蘿蔔-西洋芹-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜-紅蘿蔔-木耳-煮		5.4	2.5	2.3	2.4	731
7	一	紫米飯 白米+紫米	白醬燉肉 豬肉-馬鈴薯-南瓜-杏鮑菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	花生海帶 海帶片-蔬菜-花生-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜-雞骨-薑	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
8	二	酢醬 滷肉飯 白米+豆干丁+豬絞肉	★鹹酥雞 雞丁X3-炸	鮮肉餡餅 餡餅X1-烤	芹香蘿蔔 白蘿蔔-紅蘿蔔-芹菜-煮	有機菜	海芽蛋花湯 海帶芽-雞蛋-薑絲	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	750
9	三	玉米飯 白米+玉米	京醬肉絲 豬肉-洋蔥-蔥-炒	雙色甜薯雞 雞肉-雙色地瓜-炒	香菇白花 白花椰-小黃瓜-香菇-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐-竹筍-紅蘿蔔-木耳		5.3	2.7	2.5	2.6	753
10	四	白飯 白米	醬燒雞排 雞排X1-炒	沙茶白菜魚丸 白菜-冰島丸子-魚卵捲-香菇-炒	黑胡椒洋芋 馬鈴薯-黑胡椒-毛豆-炒	產銷履歷	小魚味噌湯 味噌-金針菇-小魚干	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
11	五	大麥飯 白米+大麥	蒜味里肌肉條 豬肉條X4-炒	醬燒燻雞 雞肉-蔬菜-韓式醬-煮	炒黃豆芽 黃豆芽-海苔-麻油-煮	產銷履歷	人蔘雞湯 人蔘-糯米-大麥-雞肉		5.3	2.4	2.5	2.7	735
14	一	白飯 白米	杏片雞球 雞丁-彩椒-洋蔥-蒜-杏仁片-炒	咖哩肉醬鵝鶉蛋 洋芋-絞肉-紅蘿蔔-洋蔥-鵝蛋-煮	薑絲海茸 海茸-西洋芹-薑-煮	產銷履歷	泡菜肉絲湯 白菜-豬肉-泡菜	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
15	二	白醬雞肉 義大利麵 麵-杏鮑菇-玉米-洋蔥-雞肉	★豬排 豬排X1-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	玉筍花椰 綠花椰-蒜-玉米筍-炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜-雞蛋-紅蘿蔔	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
16	三	小米飯 白米+小米	鹹水雞 雞肉-小黃瓜-蔥-煮	南瓜蒸肉 豬肉-南瓜-豆腐-紅蔥頭-蝦米-蒸	木耳高麗 高麗菜-木耳-炒	產銷履歷	金針排骨湯 金針-排骨		5.6	2.4	2.5	2.4	743
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒排骨酥 排骨酥-黑胡椒-炒	貢丸關東煮 白蘿蔔-魚丸-米丸-貢丸-煮	蛋酥白菜 大白菜-木耳-雞蛋-煮	產銷履歷	麵線羹 紅麵線-竹筍-木耳-香菇	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
18	五	白飯 白米	滑蛋香菇雞 雞肉-洋蔥-香菇-雞蛋-煮	魷魚肉絲小炒 雞肉-豆干片-乾魷魚-蔥-炒	蒟蒻刺瓜 黃瓜-蒟蒻-紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蕃茄羅宋湯 番茄-馬鈴薯-芹菜-湯掛		5.4	2.3	2.2	2.5	718
21	一	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	蘿蔔滷肉 豬肉-白蘿蔔-紅蘿蔔-煮	無骨香雞排 無骨雞排X1-炒	豆芽三絲 豆芽-紅蔥頭-木耳-炒	產銷履歷	冬至鹹湯圓 高麗菜-肉絲-湯圓-米粉	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
22	二	白飯 白米	烤棒棒腿 翅小翅X2-烤	香菇肉燥福州丸 豆干丁-絞肉-香菇-福州丸-煮	蝦仁高麗 高麗菜-木耳-蝦仁-炒	有機菜	玉米濃湯 玉米-雞蛋-紅蘿蔔	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
23	三	紫米飯 白米+紫米	梅干肉片 豬肉片-筍干-梅菜-煮	紅蔥油腐雞 雞肉-油豆腐-蔥-玉米筍-炒	炒白花椰 白花椰-香菇-紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海帶雞湯 海帶片-雞骨		5.5	2.3	2.3	2.5	728
24	四	白飯 白米	金沙玉米雞 雞肉-玉米段-鹹蛋黃-蔥-炒	蕃茄肉醬炒蛋 雞蛋-蕃茄-洋蔥-豬絞肉-煮	塔香冬瓜 冬瓜-九層塔-枸杞-煮	產銷履歷	味噌湯 味噌-豆腐-海帶芽	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
25	五	起司 雞肉燉飯 白米-雞肉-蔬菜-香腸-起司	里肌豬排 豬排X1-油	★薯條 薯條X6-炸	木耳炒筍 筍子-木耳-紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 黃瓜-雞肉-薑絲		5.3	2.5	2.4	2.2	718
28	一	白飯 白米	芝香燻雞 雞肉-紅蔥頭-芝麻-煮	玉米濃湯豆腐 豆腐-雞蛋-玉米-絞肉-煮	白菜滷 白菜-磁皮-木耳-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽-雞蛋-薑絲	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
29	二	地瓜飯 白米+地瓜	蘑菇燉肉 豬肉-蘑菇-洋芋-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	沙嗲結頭 結頭菜-紅蘿蔔-煮	有機菜	肉骨茶湯 高麗菜-香菇-肉骨茶包	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
30	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	三杯雞 雞丁-杏鮑菇-九層塔-煮	天婦羅條 蔬菜黑輪X1-煮	肉柳四季 豆腐-四季豆-肉排-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 番茄-雞蛋		5.5	2.5	2.2	2.5	740
31	四	玉米飯 白米+玉米	泡菜魚 魚丁-蔥-洋蔥-冰豆腐-泡菜-炒	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	玉筍花椰 花椰菜-玉米筍-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍-排骨	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719

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

>>> 背面還有 110年1月 菜單 喔!!!