

TS 統鮮美食 109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
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄1號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811
 營養師：洪雅琪(營養師字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	一點	二點	三點	油	熱量
2	一	大麥飯 白米+大麥	洋蔥燒排骨 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-煮	★鹹酥雞 雞丁X3-炸	脆炒高麗 高麗菜+香菇-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
3	二	白飯 白米	烤雞翅腿 翅+小腿X2-烤	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	芹香海根 海根+彩椒+芹菜-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+杏鮑菇+湯排	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724	
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+黑胡椒-炒	腰果四季雞丁 雞肉+四季豆+香菇+腰果-炒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞肉		5.5	2.5	2.2	2.5	740	
5	四	青醬 義大利麵 義大利麵+杏鮑菇+青醬(含花生)	香蒜虎皮蛋 雞蛋+地瓜+蒜-燒	椒鹽百頁 百頁+香菇+小黃瓜-炒	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733	
6	五	白飯 白米	照燒肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋+香菇+毛豆-蒸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋蔥+蔥		5.4	2.5	2.3	2.4	731	
9	一	海苔芝麻飯 白米+海苔香鬆	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-炒	蒜香甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+韭菜+蒜-炒	肉絲豆芽 雞豆絲+豬肉絲+木耳-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726	
10	二	玉米飯 白米+玉米	爆炒肉絲 豬肉絲+豆干片+蔥-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+蔥-炒	絞肉粉絲 冬粉+高麗菜+絞肉-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759	
11	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅麴炒雞 雞丁+小黃瓜-炒	蒸肉餅 絞肉+紅蘿蔔+玉米+紅蔥頭+蔴瓜-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川耳-炒	產銷履歷	白菜肉絲湯 大白菜+紅蘿蔔+豬肉絲		5.3	2.7	2.5	2.6	753	
12	四	沙茶 蛋炒飯 白米+肉絲+雞蛋	★ 香酥豬排 豬排X1-炸	燒賣 燒賣X2-蒸	脆炒竹筍 竹筍絲+香菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+雞骨	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752	
13	五	白飯 白米	韓式醬燒雞 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	沙嗲肉片 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	香菇油腐 油豆腐+香菇-油	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排		5.3	2.4	2.5	2.7	735	
16	一	小米飯 白米+小米	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	綜合關東煮 白蘿蔔+魚餃+蝦球+紅蘿蔔+香菇-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷履歷	味噌湯 洋蔥+金針菇+柴魚片	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735	
17	二	蕃茄肉醬 螺旋麵 義大利麵+豬肉+蕃茄	★ 脆皮雞腿 雞腿X1-炸	蒸餃 蒸餃X2-蒸	豆薯四季 豆薯+四季豆-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707	
18	三	白飯 白米	可樂滷肉 豬肉角+筍乾-滷	杏仁片地瓜雞 雞丁+地瓜+杏仁片-炒	腐皮高麗 高麗菜+木耳+豆皮-炒	產銷履歷	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+湯排		5.6	2.4	2.5	2.4	743	
19	四	大麥飯 白米+大麥	蠔油燜雞 雞丁+洋蔥+杏鮑菇-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	蝦仁蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦仁-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726	
20	五	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+蘑菇-炒	烤雞翅 雞翅X1-烤	炒白花椰 白花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	竹筍雞骨湯 竹筍+香菇+雞骨		5.4	2.3	2.2	2.5	718	
23	一	雞絲 滷肉飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭	烤 雞腿肉捲 雞肉捲X1-烤	★薯球 薯球X5-炸	脆拌黃芽 黃豆芽+木耳+小黃瓜-炒	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+玉米片+杏鮑菇	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
24	二	紅藜大麥飯 白米+紅藜+大麥	洋芋燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+卡邦尼醬-煮	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758	
25	三	白飯 白米	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇+香菇+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	海帶三絲 海帶芽+白干絲+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排+薑絲		5.5	2.3	2.3	2.5	728	
26	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蔥爆肉絲 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	玉米雞茸 玉米+碎雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	金針湯 金針花+雞骨+木耳	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719	
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙茶炒雞丁 雞肉+香菇+洋蔥+蔥-炒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		5.3	2.5	2.4	2.2	718	
30	一	玉米飯 白米+玉米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+香菇+蔥-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	塔香冬粉 冬粉+蕃茄+九層塔-煮	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731	

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。