

統鮮美食 111年04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0422)
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)

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	魚肉	蔬菜	點心
1	五	白飯 白米	烤翅小 翅 小腿X2-炸	韓式燉肉 豬肉+年糕條+蔬菜+韓式醬-燉	豆酥炒豆芽 豆芽菜+豆酥+蔬菜-炒	產銷履歷	大黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+鮑菇+豬大骨						733
6	三	糙米飯 白米+糙米	蘿蔔燉肉 豬肉+蘿蔔-煮	起司洋芋蛋 馬鈴薯+雞蛋+起司-炒	川耳花椰 花椰菜+川耳+蔬菜-炒	產銷履歷	高山金針湯 金針+蔬菜+雞骨						731
7	四	青醬貝殼麵 麵+蔬菜+青醬(花生)	五香豆干滷蛋 豆干+雞蛋-油	可樂餅 可樂餅X2-烤	豆皮白菜 大白菜+豆皮+蔬菜-煮	產銷履歷	蘑菇濃湯 馬鈴薯+蔬菜+雞蛋+蘑菇	水果					724
8	五	白飯 白米	泰式椒麻肉片 雞肉片+蔬菜-煮	★鹽酥雞 雞肉X3-炸	味噌冬粉 冬粉+蔬菜+味噌-炒	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+玉米+蔬菜						740
11	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蕃茄燒雞 雞肉+蕃茄+蔬菜-煮	里肌豬排 豬排X1-塊	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蔬菜-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜+豬大骨	水果					726
12	二	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉條X4-塊	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+蔬菜+咖哩粉-煮	滷海帶 海帶+蔬菜-油	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+蔬菜+味噌	水果					759
13	三	小米飯 白米+小米	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜-塊	麻油肉片 豬肉片+菇+蔬菜+麻油-煮	炒四季豆 四季豆+蔬菜-炒	產銷履歷	泡菜肉絲湯 豆腐+韓式泡菜+豬肉+蔬菜						753
14	四	白飯 白米	蠔油燒肉 豬肉+麵輪+蔬菜-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔬菜-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜+蔬菜-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+蔬菜	水果					752
15	五	雞肉拌飯 白飯+雞肉+蔬菜	★香酥雞腿 雞腿X1-炸	蝦捲 蝦捲X2-塊	清炒筍絲 竹筍+蔬菜-炒	產銷履歷	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+蔬菜						735
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	蘑菇燉肉 豬肉+蔬菜+蘑菇醬-燉	蒸蛋 雞蛋+蔬菜-蒸	海山醬蘿蔔 蘿蔔+蔬菜-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+蔬菜	水果					735
19	二	奶香野菇麵 麵+菇+蔬菜+奶粉	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-塊	薯餅 薯餅X3-塊	彩椒花椰 花椰菜+黃椒+蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜+雞蛋	水果					707
20	三	胚芽飯 白米+胚芽	蒜泥肉片 豬肉片+蔬菜+蒜-煮	綜合關東煮 米血糕+甜不辣+魚卵捲-煮	清炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	海帶湯 海帶+蔬菜+雞骨						748
21	四	白飯 白米	★雞米花 雞肉X4-炸	肉燥貢丸 貢丸X1+豆干+豬絞肉+碎瓜+蔬菜-煮	冬粉什錦 冬粉+蔬菜-炒	產銷履歷	味噌高麗湯 蔬菜+味噌	水果					726
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	壽喜肉柳 豬肉柳+蔬菜-煮	海苔香鬆蛋 玉米+雞蛋+蔬菜+海苔香鬆-炒	白菜滷 大白菜+蔬菜-煮	產銷履歷	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+薑絲						718
25	一	白飯 白米	烤雞翅 雞翅X1-塊	咖哩肉醬 豆薯+豬絞肉+蔬菜+咖哩粉-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+筍絲-煮	產銷履歷	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+豬大骨	水果					731
26	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	豆瓣燒魚 魚肉+百頁+蔬菜+豆瓣醬-煮	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	肉絲高麗 高麗菜+豬肉絲+蔬菜-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+蔬菜+雞骨	水果					758
27	三	白飯 白米	青醬雞 雞肉+馬鈴薯+蔬菜+青醬(含花生)-煮	蔥爆肉柳 豬肉柳+蔬菜+蔥-炒	豆芽三色 豆芽菜+蔬菜-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+蔬菜						728
28	四	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+蔬菜	滷豬排 豬排X1-油	餡餅 餡餅X2-塊	木耳四季 四季豆+蔬菜-煮	產銷履歷	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+味噌	水果					718
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	沙茶炒雞 雞肉+蔬菜+沙茶醬-炒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+蔬菜-煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+蔬菜+麵疙瘩-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔬菜						718

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◆