



統鮮美食112年12月菜單

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811



新店國小

* 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：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	糖11	水果	蔬菜	雞蛋	油	糖	熱
1	五	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉柳+洋蔥-炒	玉米濃湯煨豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	甜椒豆段 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		5.5	2.3	1.9	2.6	722	
4	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式柚醬雞 雞肉+柚子醬-燒	韓味年糕泡菜鍋 泡菜+年糕+紅蘿蔔+豆皮-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紅棗玉米湯 玉米+山藥+紅棗	水果	5.2	2.5	1.9	2.5	712	
5	二	肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	蒲燒鯛魚排 蒲燒鯛-蒸	甘梅脆薯 地瓜條*4-烤	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.0	2.4	1.5	2.7	689	
6	三	大麥飯 白米+大麥	蔥油淋雞 雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	西式燉菜 花椰菜+南瓜-煮	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		5.0	2.8	1.9	2.6	725	
7	四	白飯 白米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-煮	糖醋油豆腐 油豆腐+洋蔥+彩椒-燒	鮮炒海帶 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+紅蘿蔔+木耳	水果	5.0	2.6	2.0	2.6	712	
8	五	紫米飯 白米+紫米	宮保雞丁 雞肉+豆干+花生-炒	筍香炒蛋 雞蛋+竹筍+紅蘿蔔-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+杏鮑菇		5.5	2.4	1.7	2.7	729	
11	一	糙米飯 白米+糙米	打拋肉 豬肉+豆薯+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	椒鹽魚排 魚排X1-炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	米粉湯 大白菜+米粉+香菇	水果	5.6	2.3	1.7	2.5	720	
12	二蔬食	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片	水果	5.0	2.0	1.6	2.5	653	
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇-炒	冰糖滷味 豆干+油豆腐+麵輪+紅蘿蔔-滷	芝香條豆 四季豆+芝麻-炒	履歷蔬菜	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜		5.0	2.7	2.0	2.5	715	
14	四	沙茶 蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋+時蔬	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	香拌豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米	水果	5.3	2.6	1.8	2.5	724	
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+高麗菜+杏鮑菇-燉	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬絞肉+香菇-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728	
18	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	履歷蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳	水果	5.1	2.7	1.9	2.6	724	
19	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽+小黃瓜-炒	蕃茄蛋豆腐 豆腐+雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞	水果	5.3	2.4	2.0	2.5	714	
20	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	古早味福州丸 福州丸X1+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		5.0	2.3	2.0	2.5	685	
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	芝麻海根 海帶根+芝麻-滷	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	1.8	2.6	720	
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+豆干+紅蘿蔔-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮	履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇		5.8	2.7	2.0	2.5	771	
25	一	奶醬雞肉 義式麵 麵條+玉米+雞肉+時蔬	炸豬排 豬排X1-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	雙星花椰 花椰菜+彩椒-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果/ 豆漿	5.2	2.8	1.9	2.7	743	
26	二	白飯 白米	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蒟蒻-煮	鄉村肉末粉絲 洋蔥+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔+香菇-炒	干片四季 四季豆+豆干-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	5.5	2.5	1.8	2.6	735	
27	三	糙米飯 白米+糙米	蜜汁肉片 豬肉片+時蔬-炒	香滷麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-滷	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		5.0	2.5	2.1	2.8	716	
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	豆腐燒魚 生鮮魚肉+豆腐+豬絞肉-煮	什錦赤肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬湯排+大麥+枸杞	水果	5.2	2.3	1.8	2.7	703	
29	五蔬食	白飯 白米	茶葉蛋 雞蛋X1-滷	雞茸洋芋 馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	乳品	5.0	2.4	1.8	2.5	688	

本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用