



# 統鮮美食



# 新店國小

\* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

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

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

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	青菜	湯品	水果	全蛋 雞蛋	蛋黃	蔬菜	油	糖	熱量
1	四	地瓜飯 白米+地瓜	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷味 嫩油腐+海帶結-油	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥		5.3	2.4	2.5	2.6		731
2	五	白飯 白米	醬爆肉片 豬肉片+時蔬-炒	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+時蔬+腰果-炒	香菇四季 四季豆+香菇-炒	履歷 蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜		5.3	2.4	2.5	2.5		726
5	一	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米+時蔬	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+時蔬+起士絲-炒	炒綠豆芽 綠豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米		5.5	2.5	2.6	2.7		759
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒸蛋 雞蛋+玉米+南瓜-蒸	鮑菇豆干 豆干+鮑菇+玉筍-煮	清炒白菜 白菜+時蔬-油	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	水果	5.3	2.7	2.5	2.6		753
7	三	白飯 白米	芝香蜜汁雞 雞肉+地瓜+白芝麻-炒	紅蔥筍香肉燥 竹筍+麵筋+豬絞肉+時蔬-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	履歷 蔬菜	三絲排骨湯 高麗菜+豬大骨+南瓜+木耳		5.4	2.5	2.4	2.8		752
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	鹹水雞 凍豆腐+雞肉+玉米+時蔬-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.5	2.7		735
9	五	白飯 白米	豆豉鮮魚 生鮮魚丁+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+時蔬-煮	熱炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇		5.4	2.4	2.3	2.3		719
12	一	什錦 蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬	里肌豬排X1 豬排X1-油	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒	木耳時瓜 時瓜+時蔬+麵筋-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.5	2.4	2.3	2.5		735
13	二	紫米飯 白米+紫米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	塔香肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	5.3	2.3	2.4	2.3		707
14	三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-淋	黃金魚蛋X1 關東煮 甜不辣+魚卵捲+黃金魚蛋X1+筍筒+白蘿蔔-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		5.6	2.4	2.5	2.4		743
15	四	糙米飯 白米+糙米	醋溜骰子雞 雞肉X3+白芝麻-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	韭香芽菜 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥		5.5	2.4	2.3	2.3		726
16	五	白飯 白米	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+時蔬-油	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海芽+味噌		5.4	2.3	2.2	2.5		718
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式安東雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	泡菜什錦煮 自製泡菜+凍豆腐+豆皮+紅蘿蔔-煮	麻香三絲 黃豆芽+時蔬+麻油-拌	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.3	2.4	2.5	2.6		731
20	二	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+時蔬	叉燒肉X4 豬肉切條X4-烤	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.6	2.6	2.5	2.4		758
21	三	白飯 白米	蔥油小雞腿X2 翅小腿X2-煮	沙茶燴三鮮 百頁+魷魚+豬肉+時蔬-燴	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.3	2.5		728
22	四	五穀飯 白米+五穀米	蠔油肉柳 豬肉柳+時蔬-燉	海結豆干 豆干+海結-油	香草薯塊 馬鈴薯+南瓜+時蔬-燉	履歷 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇		5.4	2.4	2.3	2.3		719
23	五	白飯 白米	肉燥四角腐 四角腐X1+豬絞肉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		5.6	2.4	2.3	2.3		733
26	一	芋香肉燥 炒飯 白米+豬肉+芋頭+時蔬	高昇排骨 豬肉塊+時蔬-煮	檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		5.3	2.7	2.5	2.6		753
27	二	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉+時蔬-燒	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+時蔬-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+枸杞	水果	5.4	2.5	2.4	2.8		752
28	三	紫米飯 白米+紫米	蒙古烤肉 豬肉柳+豆干+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	履歷 蔬菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米		5.3	2.4	2.5	2.7		735
29	四	白飯 白米	黑胡椒雞排X1 雞排X1-烤	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-炒	香菇白菜 大白菜+香菇-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.3	2.3		719

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，那要多吃多少呢?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囉◆