



統鮮美食 113年1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	水果	牛奶 糖漿	玉米 蛋白	蔬菜	油 脂	熱 量
2	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	和風油腐燒 油豆腐+香菇+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥	水果	5.0	2.4	2.0	2.5	693
3	三	糙米飯 白米+糙米	日式蒲燒雞 雞肉+洋蔥+芝麻-煮	可樂餅 可樂餅X1-烤	彩繪花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬湯排+香菇		4.9	2.2	1.7	2.5	663
4	四	青醬野菇 義式麵 麵條+玉米+時蔬	香酥豬排 豬排(X1)-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	鮮炒三絲 海帶+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.0	2.6	1.5	2.5	695
5	五	小米飯 白米+小米	台味紅蔥油雞 雞肉+香鮑菇+紅蘿蔔-炒	關東煮 米血糕+貢丸片+竹輪+魚卵捲-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬湯排+香菇	豆漿	4.8	2.4	1.8	2.5	674
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔肉 豬絞肉+麵輪+香菇+碎瓜-煮	炸麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+玉米-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔	水果	4.9	2.7	1.6	2.6	703
9	二 蔬食	五穀飯 白米+五穀米	蜜汁烤麩 烤麩+香菇+紅蘿蔔-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.0	2.5	1.7	2.5	693
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	韓式泡菜豬 豬肉+泡菜+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蒜蓉豆干 豆干+蒜蓉醬-炒	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		4.8	2.6	1.7	2.5	686
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+起司-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米-炒	履歷 蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇+紅蘿蔔	水果	4.7	2.7	2.1	2.7	706
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+彩椒-炒	椰香咖哩雞 雞肉+花椰+紅蘿蔔-炒	肉末粉絲 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	履歷 蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	乳品	4.8	2.5	1.6	2.5	676
15	一	白飯 白米	蔥油翅小腿 翅小腿X2-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	4.7	2.5	1.8	2.7	683
16	二	馬來滷麵 麵+時蔬+豬肉	椒鹽魚丁 魚丁X3+馬鈴薯+地瓜-炸	五香獅子頭 獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	肉骨茶雞湯 高麗菜+雞骨+香菇	水果	4.8	2.6	2.0	2.8	707
17	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+香鮑菇+九層塔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	藜麥洋芋 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		5.2	2.4	1.5	2.5	694
18	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨	水果	5.0	2.6	1.8	2.5	703

本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適含其過敏體質者食用