



統鮮美食 113年4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	備註	全日 熱量	水分 提供量	蛋白質	脂肪	鈉	熱量
1	一	小米飯 白米+小米	烤雞肉捲 雞肉捲	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	花生海帶 海帶+花生-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇	水果	4.6	2.1	1.8	2.7	646	
2	二	奶香蘑菇 肉醬麵 麵條+玉米+洋蔥+豬絞肉+蘑菇	醬燒豬排 豬排X1-油	薯條 薯條X4-烤	菇炒高麗 高麗菜+香菇-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.0	1.8	2.5	609	
3	三	紫米飯 白米+紫米	洋芋燜雞 雞肉+洋芋+洋蔥-煮	辛奇泡菜年糕鍋 泡菜+年糕+豆皮+紅蘿蔔+金針菇-煮	清炒條豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+味噌		4.3	2.0	2.0	2.5	614	
8	一	芝麻飯 白米+芝麻	青醬豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	麥香雞堡排 麥香雞堡排X1-炸	芹香炒豆芽 豆芽+時蔬+芹菜-炒	履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	水果	4.1	2.0	1.9	2.5	597	
9	二 蔬食	地瓜飯 白米+地瓜	茶碗蒸 雞蛋-蒸	酸甜洋芋豬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+蕃茄-煮	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機 蔬菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片	水果	4.0	2.3	1.8	2.5	610	
10	三	白飯 白米	豆腐燒魚 魚肉+豆腐+時蔬-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	螞蟻上樹 時蔬+豬絞肉+冬粉-炒	履歷 蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+雞骨		4.6	2.2	1.8	2.6	649	
11	四	糙米飯 白米+糙米	香草雞丁 雞肉+洋蔥+時蔬+橄欖-煮	香干肉柳 豆干+豬肉柳-炒	碧綠花椰 花椰+紅蘿蔔+玉米-炒	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+杏鮑菇	水果	4.0	2.0	1.9	2.5	590	
12	五	白飯 白米	馬來肉骨茶肉片 豬肉片+時蔬+豆皮-煮	玉米雞蓉 玉米+雞肉蓉-炒	柴魚白菜 大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬		4.5	2.1	1.8	2.5	630	
15	一	墨西哥 肉醬義麵 麵條+玉米+洋蔥+蕃茄+豬絞肉	脆皮雞翅 雞翅(X1)-炸	鮮肉蒸餃 鮮肉蒸餃X2-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.6	2.1	1.8	2.5	637	
16	二	小米飯 白米+小米	洋蔥炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	綜合火鍋煲 米血糕+魚柳捲+時蔬+貢丸片+玉米+豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	4.6	2.1	1.9	2.6	644	
17	三	五穀飯 白米+五穀米	奶油洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮	滷三角 油豆腐+香菇-煮	蒜味炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔		4.2	2.5	1.9	2.5	642	
18	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	黃金啵啵粟米蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片	水果	4.3	2.0	1.8	2.6	613	
19	五	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋果香雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	鮑菇鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		4.3	2.8	1.8	2.6	673	
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	客家鹹豬肉 豬肉+洋蔥+高麗菜-炒	淡水阿給 阿給X1+時蔬-煮	椰菜百匯 花椰+玉米筍-炒	履歷 蔬菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜	水果	4.2	2.1	2.0	2.5	614	
23	二	白飯 白米	冬瓜燒雞 雞肉+冬瓜-煮	吻魚炒蛋 雞蛋+洋蔥+吻仔魚+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬+海芽-炒	有機 蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+紅蘿蔔+豬湯排	水果 豆漿	4.0	2.2	1.9	2.6	610	
24	三	糙米飯 白米+糙米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	筍香三色 竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷 蔬菜	薑絲大瓜湯 玉米+時瓜		4.1	2.3	1.8	2.5	617	
25	四	壽喜燒肉 烏冬麵 烏龍麵+豬肉+時蔬	烤雞排 雞排(X1)-烤	燒賣 燒賣X2-蒸	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+杏鮑菇	水果	4.0	2.4	1.8	2.6	622	
26	五 蔬食	胚芽飯 白米+胚芽	鹹水豆包 豆包+時蔬-煮	法式紅醬燉肉 馬鈴薯+豬絞肉+蘑菇+紅蘿蔔-煮	彩繪高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	乳品	4.2	2.5	1.8	2.6	644	
29	一	五穀飯 白米+五穀米	鹽焗雞 雞肉+玉米+香菇-煮	香鬆海鮮丸 海鮮丸X2+香鬆-烤	洋蔥粉絲 洋蔥+冬粉+蕃茄+九層塔-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	4.5	2.3	1.8	2.6	650	
30	二	芝麻飯 白米+芝麻	奶香白醬豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+毛豆-煮	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳炒花椰 花椰+川耳-炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇	水果	4.1	2.8	1.8	2.6	659	

本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用

營養教育專欄

護齒飲食大作戰



- ※ 護齒小叮嚀：早晚飯後勤刷牙、半年定期看牙醫。
- ※ 照顧好牙齒，才能吃營養的食物，減少疾病發生！
- ※ 保護牙齒的食物分為鈣質、維生素C、ω3脂肪酸和纖維質，如牛奶、水果、深海魚類和蔬菜。
- ※ 另外記得多喝水，少吃甜食，維持口腔好環境。