



統鮮美食 113年5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



新和國小

* 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 熱能	全日 蛋白質	蔬 菜	水 果	蛋	肉 量
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	產銷 履歷	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨		5.3	2.6	1.5	2.6	721	
2	四	糙米飯 白米+糙米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+時蔬-煮	腰果粟米雞 玉米+雞肉+毛豆+腰果-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷 履歷	▲巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723	
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒲燒魚排 魚排X1-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	產銷 履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬湯排		5.3	2.5	1.8	2.5	716	
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱-炒	黃金泡菜年糕鍋 泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	產銷 履歷	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		5.3	2.5	1.8	2.6	721	
7	二	芝麻飯 白米+芝麻	乾燒雞塊 雞肉-燒	佛跳牆 時蔬+豬腳+芋頭+栗子-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干	水果 牛奶	5.2	2.5	1.9	2.7	721	
8	三	白飯 白米	豚肉壽喜燒 豬肉+時蔬+豆皮-煮	魚板關東煮 ●甜不辣+竹輪+魚板+貢丸片-煮	木耳銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷 履歷	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗		5.4	2.5	1.5	2.5	716	
9	四蔬食	薑汁 燒肉丼飯 白米+豬絞肉+洋葱+海苔+芝麻	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	★香酥可樂餅 ●可樂餅X1-炸	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇-炒	產銷 履歷	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+豬湯排	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711	
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔-煮	綜合滷味 油豆腐+麵筋+豆包+香菇-滷	田園玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		5.4	2.6	1.5	2.7	732	
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜香蘿勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱-煮	★黃金魚排 魚排X1-炸	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	產銷 履歷	昆布排骨湯 海帶+豬湯排+黃豆		5.3	2.5	1.5	2.5	709	
14	二	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	有機 蔬菜	筍絲湯 竹筍+時蔬+雞骨	水果	5.5	2.6	2.0	2.6	747	
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	腐乳雞 雞肉+高麗菜-煮	肉絲小炒 時蔬+豬肉絲-炒	脆炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		5.3	2.6	1.7	2.5	721	
16	四	紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	滷豬排 豬排X1-燒	野菜百頁 百頁+時蔬-炒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	產銷 履歷	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+時蔬	水果	5.3	2.6	1.5	2.5	716	
17	五	紫米飯 白米+紫米	芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-燒	古早味肉羹 時蔬+●肉羹+豆皮+香菇-煮	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬湯排+南瓜+菇		5.3	2.5	1.9	2.6	723	
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷 履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.5	2.4	2.0	2.5	728	
21	二	奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+時蔬+蘑菇	★炸翅小腿 翅小腿*2-炸	蒸餃 ●蒸餃X2-蒸	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	有機 蔬菜	▲玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.5	2.6	2.0	2.5	743	
22	三	小米飯 白米+小米	瓜仔肉 豬絞肉+冬瓜+瓜仔-煮	麥克雞塊 ●麥克雞塊X2-烤	豆皮高麗 高麗菜+時蔬+豆皮-炒	產銷 履歷	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔(勾芡)		5.3	2.6	1.9	2.5	726	
23	四蔬食	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋-蒸	回鍋豆干片 豆干+豬肉+香菇-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	產銷 履歷	白菜排骨湯 大白菜+豬湯排+時蔬	水果 /豆漿	5.4	2.6	1.5	2.5	723	
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	什錦菜脯雞粒 玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬+雞骨+芹菜		5.3	2.5	1.5	2.5	709	
27	一	香蒜 肉末炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	烤雞翅 雞翅X1-烤	紅燒獅子頭 ●獅子頭X1+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	產銷 履歷	鼎邊銼 麵疙瘩+時蔬+豬絞肉		5.5	2.4	2.0	2.5	728	
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	酸甜紅醬鮮魚 魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮	五香油腐燒豬 油豆腐+豬肉+時蔬-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇	水果	5.5	2.6	2.0	2.5	743	
29	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	肉骨茶燉雞 雞肉+杏鮑菇+豆皮-煮	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+●魚板-炒	鷹嘴豆洋芋 洋芋+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	產銷 履歷	味噌鮮菇湯 時蔬+菇		5.3	2.6	1.9	2.5	726	
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	★黃金豬排 豬排X1-炸	木須炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷 履歷	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米	水果	5.4	2.6	1.5	2.5	723	
31	五	白飯 白米	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+蒟蒻+香菇-煮	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	產銷 履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.3	2.5	1.5	2.5	709	

* 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。★表炸物▲表湯品勾芡●表加工品。