



統鮮美食

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



新和國小

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,本校未使用農劑污染食品

營養師：莊舒晴(營養字號012463號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	點心	鹹食	熱食		
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	麥香雞堡 ●麥香雞堡X1-烤	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.1	2.8	2.2	2.6	739
3	二	蘑菇肉醬義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬+蘑菇	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	蒸餃X2 ●蒸餃-蒸	川耳時瓜 時瓜+時蔬+川耳-炒	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	5.4	2.4	2.1	2.5	723
4	三	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒鐵板肉柳 豬肉+時蔬-炒	鹹水雞 百頁+雞肉+時蔬-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	履歷蔬菜	▲巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		5.2	2.8	2.0	2.5	737
5	四	地瓜飯 白米+地瓜	滷蛋X1 滷蛋X1-滷	肉燥嫩腐 嫩油腐+豬肉+時蔬-煮	韭菜銀芽 綠豆芽+時蔬+韭菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		5.4	2.4	2.3	2.5	728
6	五	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+時蔬-滷	甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		5.5	2.8	2.1	2.8	774
9	一	蘿勒青醬雞肉燉飯 白米+雞肉+時蔬	嫩汁雞翅X1 三節雞翅X1-烤	可樂餅X1 ●可樂餅X1-烤	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		5.1	2.5	2.3	2.8	728
10	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	避風塘炒雞 雞肉+時蔬-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌	水果	5.5	2.6	2.0	2.6	747
11	三	紅藜飯 白米+紅藜	塔香米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	蝦皮甘藍 高麗菜+時蔬+蝦皮-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇		5.4	2.4	2.4	2.6	735
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	椒鹽肉柳 豬肉+時蔬-炒	春川起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+時蔬+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	履歷蔬菜	▲玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.6	2.8	2.0	2.8	778
13	五	五穀飯 白米+五穀米	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	烏龍滷味 豆干+油豆腐+時蔬-滷	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+杏鮑菇		5.1	2.4	2.3	2.6	712
16	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉片+時蔬-煮	黃金雞柳條X2 ●檸檬雞柳條X2-烤	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷蔬菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+木耳		5.1	2.8	2.2	2.6	739
17	二	芝麻飯 白米+芝麻	豉汁鮮魚 生鮮魚丁+豆腐+豆豉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜白菜 大白菜+金瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.0	2.5	714
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-燒	蝦球關東煮 ●蝦球X1+黑輪+竹輪+油豆腐+玉米-煮	清炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片		5.4	2.5	2.0	2.5	728
19	四	香鬆野菜雞肉炊飯 白米+雞肉+時蔬	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	油腐排骨湯 油腐+鮮瓜+豬大骨		5.0	2.4	2.4	2.6	707
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	滷豬排X1 豬排X1-滷	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+時蔬+腰果-炒	紅蔥芽菜 黃豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		5.2	2.5	2.0	2.5	714
23	一	糙米飯 白米+糙米	芝香蜜汁雞 雞肉+洋葱+白芝麻-炒	西魯肉 時蔬+豬肉+豆皮+雞蛋-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	履歷蔬菜	大麥排骨湯 洋芋+豬大骨+大麥		5.0	2.8	2.2	2.5	728
24	二	小米飯 白米+小米	醍醐滷肉 豬肉塊+時蔬-滷	蒜香甜不辣X3 ●甜不辣X3+時蔬-炒	三色高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	5.3	2.4	2.1	2.5	716
25	三	白飯 白米	紅燒雞排X1 雞排X1-燒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	熱炒筍片 竹筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		5.1	2.8	2.1	2.5	732
26	四	紅藜飯 白米+紅藜	黃金泡菜燒肉 豬肉+自製黃金泡菜+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜蓉醬佐四方腐X1 四方腐X1+蒜蓉醬-煮	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇		5.5	2.6	2.0	2.6	747
27	五	香蔥蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬	★炸虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+時蔬-炒	開陽時瓜 時瓜+時蔬+蝦米-煮	履歷蔬菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔		5.5	2.3	2.1	2.5	723

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉍質之穀物及其製品、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呢◆