

78統鮮美食114年4月菜單

新泰國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全日供應	午餐	晚餐	熱量
1	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	洋釀蜂蜜雞米花 <small>雞肉X4-塊</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	玉筍花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉筍-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.4	2.6	2.5	818
2	三	蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+香菇+蘑菇</small>	香滷大排 <small>生鮮豬排X1-油</small>	粉紅醬綜合關東煮 <small>(半成品)甜不辣+貢丸+什錦+魚卵+白蘿蔔-煮</small>	蝦皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒</small>	青菜	西式濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔-勾芡</small>		6.2	2.5	2.4	808
兒童節及清明節放假兩天												
7	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	烤雞肉捲 <small>(調理)雞肉捲X1-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋葱-炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+枸杞</small>		6.2	2.7	2.5	816
8	二	白飯 <small>白米</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	麥香雞 <small>(半成品)麥香雞排X1-炸</small>	四季脆薯 <small>洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>	水果	6.4	2.5	2.4	808
9	三	紅蔥雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭</small>	杏片蜜汁雞 <small>雞肉+地瓜+杏仁片-炒</small>	鮮肉蒸餃 <small>(半成品)鮮肉蒸餃X2-蒸</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+木耳-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+什錦+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.5	811
10	四	白飯 <small>白米</small>	無錫排骨 <small>豬肉塊+竹筍+蔥-燉</small>	粟米滑雞 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+白菜-炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+海帶芽</small>	水果	6.3	2.5	2.7	813
11	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜米</small>	韓式泡菜豆腐 <small>自製泡菜+豆腐+玉米+蔥-煮</small>	焗烤起司蒸蛋 <small>雞蛋+洋芋+起司-烤</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針菇+香菇</small>	巧克力波蘿麵包	6.2	2.6	2.3	808
14	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	滷蛋 <small>雞蛋X1-滷</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+金針菇+洋葱</small>		6.4	2.5	2.6	813
15	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋葱+白芝麻-燉</small>	海鮮魷魚羹 <small>大白菜+(半成品)魷魚羹+魚板絲+竹筍-煮</small>	川耳鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.6	815
16	三	焗烤蘿勒青醬義式麵 <small>麵+豬絞肉+洋葱+九層塔</small>	鐵路豬排 <small>(調理)豬排X1-油</small>	炸薯條 <small>(半成品)薯條X5-炸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇-勾芡</small>		6.3	2.6	2.6	823
17	四	白飯 <small>白米</small>	香烤雞翅 <small>三鳥雞翅X1-烤</small>	招牌香菇肉燥 <small>貢丸+豬絞肉+洋葱+香菇-煮</small>	蔥爆黃芽 <small>黃芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍+豬大骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.4	813
18	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	醃醃豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	菲力雞排 <small>(調理雞排)雞排X1-油</small>	蝦香津白 <small>大白菜+香菇+蝦米-煮</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		6.3	2.5	2.6	811
21	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蒲燒鯛魚 <small>(調理)蒲燒鯛X1-蒸</small>	蕃茄肉醬煨豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+洋葱+蕃茄-煮</small>	芝香海根 <small>海帶根+白芝麻+薑絲-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+玉米</small>	履歷豆奶 <small>(供餐滿10天供應)</small>	6.5	2.4	2.5	806
22	二	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉條 <small>豬肉X1-燉</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉+玉米</small>	水果	6.4	2.6	2.4	820
23	三	日式讚岐炒烏龍 <small>麵+豬肉絲+高麗菜+洋葱</small>	紐澳良烤雞排 <small>雞排X1-烤</small>	香鬆海鮮丸 <small>(半成品)海鮮丸X2+海苔香鬆-炸</small>	清炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+金針菇</small>		6.3	2.6	2.5	814
24	四	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋葱+小黃瓜-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	鮑菇時瓜 <small>時瓜+鮑菇+川耳-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔-勾芡</small>	水果	6.4	2.6	2.5	818
25	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	沙嗲嫩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋葱+咖哩+沙嗲醬-煮</small>	可樂餅 <small>(半成品)可樂餅X2-炸</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+洋葱</small>		6.3	2.6	2.6	814
28	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	椒鹽肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	泡菜什錦雞肉丸 <small>自製泡菜+(半成品)雞肉丸X1+年糕+金針菇-煮</small>	刈薯三色 <small>刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small>		6.4	2.6	2.5	818
29	二	白飯 <small>白米</small>	三杯鮮魚 <small>生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蔥-炒</small>	鄉村粉絲 <small>高麗菜+冬菇+木耳-炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>	水果	6.3	2.5	2.6	815
30	三	沙茶肉絲炒飯 <small>白米+豬肉絲+玉米+洋葱</small>	海苔醬燒豬排 <small>(調理)豬排X1+海苔醬-炒</small>	燒賣 <small>(半成品)燒賣X2-蒸</small>	香菇時瓜 <small>瓜+香菇-煮</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		6.5	2.5	2.6	825

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、蛋類及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果及其製品、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、不適宜其過敏體質者食用

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。



雙翼食品

114年4月菜單

新泰國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號 電話:02-26895506 營養師:李素卿(營養字第2703號) 張綠庭(第4985號) 方慈麗(第8670號) 李寶珊(第011132號) 符合三章-Q提供非基改食物, 本菜單皆使用國產豬肉, 本校不使用飼料/藥食品, 產地:台灣
◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料, 不適合對其過敏體質者食用, 食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	水果	點心
1	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	鮮蔬四季 <small>綠豆, 腐皮 炒</small>	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉</small>	水果	6.5 2.5 1.9 2.4 805
2	三	客家菜脯 豬肉炒飯 <small>白米, 豬肉, 菜脯</small>	五香雞翅 <small>三節雞翅X1 炒</small>	海苔 三角薯餅 <small>薯餅X2 烤(半成品)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 蒜 煮</small>	履歷 青菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜, 肉骨茶包</small>		6.5 2.6 1.9 2.5 810
連假不供餐									
7	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	玉米雞蓉 <small>玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽, 冬粉 煮</small>	履歷 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>		6.6 2.5 1.8 2.5 807
8	二	白飯 <small>白米</small>	炸 脆皮雞腿排 <small>雞排X1 炸</small>	燒烤醬甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥 炒(半成品)</small>	翠炒海絲 <small>海帶絲 炒</small>	履歷 青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	6.6 2.5 1.7 2.5 806
9	三	焗烤 奶油青醬 義大利麵	京醬豬排 <small>豬排X1 燒</small>	檸檬雞柳條 <small>雞柳條X2 烤(半成品)</small>	鮮蔬白菜 <small>白菜, 腐皮 煮</small>	履歷 青菜	巧達濃湯 <small>洋芋, 南瓜-芝</small>		6.6 2.4 2.0 2.4 809
10	四	白飯 <small>白米</small>	日式蒲燒醬魚排 <small>調理魚排X1 燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋, 時蔬, 柴魚粉 蒸</small>	醬燒油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉 煮</small>	有機 青菜	針菇海帶湯 <small>海帶, 金針菇</small>	水果	6.6 2.4 2.0 2.5 808
11	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	筍燒三杯雞蛋 <small>蛋X1, 筍 炒</small>	焗烤起司 蔬菜總匯咖哩 <small>洋芋, 時蔬, 起司 烤</small>	海結豆干 <small>海帶, 豆干 滷</small>	履歷 青菜	芥菜米粉湯 <small>米粉, 豆芽, 芥菜</small>	巧克力 菠蘿	6.5 2.5 1.8 2.5 805
14	一	白飯 <small>白米</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 針菇 炒</small>	黃金 干貝酥 <small>干貝酥X2 烤(半成品)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉 煮</small>	履歷 青菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 雞骨</small>		6.6 2.5 1.9 2.4 808
15	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	沙茶肉片 <small>豬肉, 竹筍 炒</small>	紐澳良烤雞翅 <small>三節雞翅X1 烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜 煮</small>	履歷 青菜	三絲湯 <small>榨菜, 豬肉, 木耳</small>	水果	6.5 2.5 1.9 2.5 809
16	三	香菇 肉燥油飯 <small>白米, 糯米, 菇, 豬肉</small>	菲力雞排 <small>調理雞排X1 炒</small>	可樂餅 <small>可樂餅X1 烤(半成品)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	履歷 青菜	玉米濃湯 <small>洋芋, 玉米-芝</small>		6.6 2.5 1.9 2.5 810
17	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	塔香豬排 <small>豬排X1 燒</small>	客家肉絲小炒 <small>豆干, 豬肉 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	有機 青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 雞骨架</small>	水果	6.5 2.5 2.0 2.5 805
18	五	白飯 <small>白米</small>	炸 卡啦雞排 <small>調理雞排X1 炸</small>	瓜仔肉 <small>冬瓜, 絞肉, 醬瓜 滷</small>	蔬菜金玉 <small>玉米, 刈菜 煮</small>	履歷 青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>		6.6 2.5 1.9 2.4 805
21	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	印度咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	麥克 雞堡排 <small>雞堡排X1 烤(半成品)</small>	金菇條豆 <small>綠豆, 金針菇 炒</small>	履歷 青菜	青木瓜雞湯 <small>青木瓜, 雞肉, 雞骨架</small>	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.5 2.6 1.8 2.5 811
22	二	白飯 <small>白米</small>	炸雞排 <small>調理雞排X1 炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 蛋 炒</small>	鮮蔬椰菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	麻香海帶湯 <small>海帶, 薑</small>	水果	6.5 2.5 1.8 2.5 809
23	三	沙茶豬肉 炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	壽喜燒肉排 <small>調理豬排X1 炒</small>	粉紅味噌醬 肉圓 <small>肉圓X1 蒸(半成品)</small>	醬燒嫩腐 <small>油豆腐 炒</small>	履歷 青菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋, 山藥, 大骨</small>		6.5 2.5 1.9 2.5 807
24	四	白飯 <small>白米</small>	番茄紅燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 番茄 炒</small>	奶香南瓜燉肉 <small>洋芋, 南瓜, 豬肉 燉</small>	木耳鮮瓜 <small>黃瓜, 木耳 煮</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>薑, 洋蔥, 玉米, 味噌</small>	水果	6.6 2.4 1.8 2.5 808
25	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	三杯豬肉 <small>豬肉, 刈菜, 九層塔 炒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 豬肉, 紅蘿蔔 炒</small>	滷味 <small>豆干, 海帶 滷</small>	履歷 青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 雞骨架</small>		6.5 2.5 2.0 2.5 809
28	一	白飯 <small>白米</small>	墨西哥風味雞排 <small>雞排X1 燒</small>	麻香米糕豚肉 <small>米糕, 豬肉 煮(半成品)</small>	白菜滷 <small>白菜, 紅蘿蔔 滷</small>	履歷 青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 時蔬, 紅蘿蔔-芝</small>		6.6 2.5 1.7 2.5 805
29	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	砂鍋魚丁 <small>魚肉, 白菜 煮</small>	泰式豬肉粉絲煲 <small>豆芽, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	履歷 青菜	大瓜排骨湯 <small>黃瓜, 大骨</small>	水果	6.6 2.4 1.9 2.5 802
30	三	蔥油 雞絲飯	椒鹽肉排 <small>調理雞排X1 炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔, 黑糖, 貢丸 煮(半成品)</small>	炒海帶根 <small>海帶根 炒</small>	履歷 青菜	筍仔雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 雞骨架</small>		6.5 2.5 1.8 2.5 808

挑色彩多樣: 通常蔬菜的顏色越深綠或深黃, 含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多, 建議多樣性選擇不同顏色的蔬果, 均衡攝取多元營養素。