

天統鮮美食112年10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	湯品	附餐	全餐	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉X4-烤	蕃茄豆腐 豆腐+洋蔥+蕃茄+蔥-煮	鐵板豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.4	2.6	2.6	2.6	825
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞塊 雞肉+洋蔥-塊	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+湯排	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
4	三	肉燥 刀削麵 麵+豆干+豬絞肉+洋蔥	醬燒豬排 生鮮豬排X1-油	炸 薯球 (半成品)薯球X4-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	高山金針湯 金針花+金針菇+雞骨		6.5	2.5	2.5	2.6	822
5	四	白飯 白米	黑胡椒雞排 (調理品)雞排X1-塊	西魯肉 大白菜+豬肉絲+雞蛋+香菇-煮	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
6	五	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒豚肉 豬肉片+洋蔥+金針菇+柴魚-煮	海鮮捲 (半成品)蝦捲X2-烤	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋+芡芡		6.2	2.6	2.5	2.5	804
11	三	香鬆什錦 蛋炒飯 白米+雞蛋+玉米+海苔香鬆	炸 脆皮雞排 生鮮雞排X1-炸	五香獅子頭 (半成品)獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔-煮	油燜脆筍 竹筍+香菇+蔥-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+湯排		6.4	2.6	2.6	2.4	816
12	四	白飯 白米	韓味銅盤烤肉 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	泡菜年糕 自製韓式泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	麻香黃芽 黃豆芽+海芽+小黃瓜-拌	大醬湯 白蘿蔔+板豆腐+紅蘿蔔+洋	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	滷蛋拼盤 雞蛋+白蘿蔔+油豆腐-煮	焗烤奶香什錦 花椰+馬鈴薯+蒜+起司-烤	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	麵線羹 麵線+竹筍+金針菇	星星麵包	6.2	2.5	2.4	2.6	799
16	一	紅藜 胚芽飯 白米+紅藜+胚芽米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	麥克雞塊 (半成品)麥克雞塊X2-烤	干片四季 四季豆+豆干+紅蘿蔔-炒	柴魚燉湯 白蘿蔔+海帶+雞骨+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.7	813
17	二	白飯 白米	烤雞肉捲 (調理品)雞肉捲X1-烤	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	三	焗烤肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	炸 排骨酥 豬肉X3-炸	鮮肉 蒸餃 (半成品)蒸餃X2-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋+芡芡		6.4	2.6	2.4	2.6	820
19	四	糙米飯 白米+糙米	檸檬 烤雞翅 雞翅X1-烤	香菇拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+黃豆+香菇-煮	蝦香鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
20	五	白飯 白米	醍醐豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	螞蟻上樹 高麗菜+冬菇+絞肉-炒	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+洋蔥+味噌		6.3	2.7	2.5	2.6	823
23	一	小米飯 白米+小米	蒜酥雞丁 雞肉+地瓜+蒜-炒	古早味肉羹 竹筍+(半成品)肉羹X2+雞蛋+木耳-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	海帶排骨湯 海帶+油豆腐+湯排	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.3	2.4	2.5	2.6	801
24	二	白飯 白米	蜜汁魚排 (調理品)魚排X1-塊	泰味打拋肉 豬絞肉+豆薯+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	蔥香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜+紅棗+枸杞+雞骨	水果	6.3	2.6	2.4	2.3	800
25	三	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉	烤雞排 雞排X1-烤	炸 海苔薯條 (半成品)薯條X5-炸	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	台味米粉湯 米粉+綠豆芽+香菇+紅蔥頭		6.4	2.5	2.4	2.8	822
26	四	地瓜飯 白米+地瓜	回鍋肉 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+菜脯+蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨	水果	6.2	2.6	2.5	2.5	804
27	五	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+冬菇+蕃茄+九層塔-煮	芝香油豆腐 油豆腐X2+芝麻-油	蒟蒻大瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-煮	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.3	2.5	2.5	2.6	808
30	一	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇+蔥-煮	麥香雞堡排 (半成品)麥香雞堡排X1-烤	海結蘿蔔 白蘿蔔+海帶結-煮	黃芽排骨湯 黃豆芽+蕃茄+湯排		6.3	2.5	2.4	2.6	806
31	二	玉米飯 白米+玉米	砂鍋鮮魚 魚肉+大白菜+豆皮+蔥-煮	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉+紅蘿蔔-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵筋穀物、豆、魚及其製品，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喔◆



雙翼食品 112年10月菜單

新泰國中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

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)、張姝縵(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎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。

◎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，食用前請各位同仁特別注意													
日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	水果	全豆	蔬	油	熱	
2	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	關東煮 米血糕、魚丸、紅蘿蔔 煮(半成品)	鮮炒條豆 條豆、時蔬 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豬排 調理豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜鮮蔬 大白菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	三	柴魚 照燒炒麵 麵、豬肉、時蔬、蝦仁	烤蜜香雞排 雞排X1 烤	獨享 香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒X1 炸(半成品)	醬燒海絲 海帶絲 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	蒜香奶油 玉米段 玉米段X1 煮	壽喜燒 豆腐 豆腐、豬肉、木耳 燒	有機 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	白飯 白米	鹽蔥醬淋雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	梅干瓜仔肉 刈菜、豬肉、梅干菜 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、菜		6.5	2.6	2.0	2.5	813
11	三	焗烤白醬 野菇麵 麵、菇、豬肉	照燒肉排 豬排X1 燒	日式海苔 薯條 薯條X4、海苔粉 烤(半成品)	紅燒花干 蘭花干、豆干 燒	履歷 青菜	番茄湯 白菜、番茄、洋蔥		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、花生 炒	招牌甜不辣片 甜不辣片X1、芝麻 燒(半成品)	香菇甘藍 高麗菜、香菇 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	紫米飯 白米、紫米	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	下飯瓜仔素燥 干丁、鮑菇、毛豆 煮	金針扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、菜	星星麵包	6.5	2.5	2.1	2.5	801
16	一	白飯 白米	炸雞排 調理雞排X1 炸	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	雙色條豆 條豆、紅蘿蔔、玉米 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、麵、南瓜、菜		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	二	雜糧飯 白米、雜糧米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	芝香 翅小腿 翅小腿X2、芝麻 燒	鮑菇花椰 花椰菜、鮑菇 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	三	櫻花蝦 油飯 白米、糯米、櫻花蝦	蒲燒魚 調理魚排X1 燒	紅茶 茶葉蛋 茶葉蛋X1 滷	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	刈薯排骨湯 刈菜、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	五穀飯 白米、五穀米	紅燒小排 豬肉、刈菜 燒	烤蝦捲 蝦捲X2 烤(半成品)	麻香高麗 高麗菜、雞肉、枸杞 煮	有機 青菜	冬瓜湯 冬瓜、鹹冬瓜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	滷味 海帶、豆干 滷	履歷 青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	一	白飯 白米	義式洋芋燉肉 豬肉、洋芋、義式香料 煮	炸 鹽酥雞 調理雞丁X2 炸	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、蘿蔔、木耳、紅蘿蔔、菜	履歷豆奶 (供餐滿 10天供應)	6.5	2.5	2.1	2.5	801
24	二	雜糧飯 白米、雜糧米	香烤雞肉捲 調理雞肉捲X1 烤	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	海帶大骨湯 海帶、大骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	811
25	三	乳酪焗烤 番茄肉醬麵 麵、豬肉、起司	滷豬排 豬排X1 燒	美式 三角薯餅 薯餅X2 烤(半成品)	味噌蘿蔔 蘿蔔、油豆腐、毛豆 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.5	2.1	2.4	811
26	四	紫米飯 白米、紫米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆 煮	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	赤肉三絲湯 竹筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	811
27	五	白飯 白米	紅燒魚 魚肉、時蔬 炒	金玉炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	炒海帶根 海帶根、芹 炒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	811
30	一	五穀飯 白米、五穀米	干燒豆豉雞 雞肉、蘿蔔、豆豉 炒	南洋肉末粉絲 冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、咖哩 煮	金針花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽、蛋、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	811
		白飯 白米	醬燒花枝排 花枝排X1(半成品) 燒	豆干小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	紅蔥豆芽 豆干、紅蘿蔔、木耳 炒	履歷 青菜	鮮味大瓜湯 大西瓜、菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	811

是幼年期玉米，與玉米的口感不同，營養成份也不同。玉米屬於全穀雜糧類，內含維生素E、K、葡萄糖、有機酸、人體必需微量元素。玉米筍屬於蔬菜類，熱量較低且能整根食用。