

天統鮮美食113年5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6851號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全穀類	豆魚肉	蔬菜	水果	奶類
1	三	青醬肉茸 義式麵 <small>麵+豬絞肉+玉米+洋蔥</small>	炸 雞排 <small>(調理品)雞排1片</small>	奶香甜薯炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+炒</small>	乾煸條豆 <small>四季豆+豆干+炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞骨+紅蘿蔔+芹菜</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	816
2	四	白飯 <small>白米</small>	蒜蓉肉片 <small>豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜蓉+炒</small>	麥香雞堡排 <small>(半成品)麥香雞堡排1塊</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+煮</small>	有機蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蜂蜜檸檬 雞米花 <small>雞肉X4+蜂蜜+檸檬汁+炒</small>	拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇+蔥+煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉米粒+炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥+炒</small>	黃金泡菜年糕鍋 <small>自製黃金泡菜+年糕+紅蘿蔔+煮</small>	花生海結 <small>海帶結+花生+油</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蕃茄</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	二	白飯 <small>白米</small>	乾燒雞塊 <small>雞肉+蒜蓉+炒</small>	佛跳牆 <small>竹筍+雞翅+芋頭+白木耳+栗子+香菇+炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜+煮</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐+海帶+小魚干</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	三	薑汁燒肉 丼飯 <small>白米+豬絞肉+海苔+芝麻</small>	炸 豬排 <small>新鮮豬排1片</small>	鮮肉 蒸餃 <small>(半成品)蒸餃20個</small>	木耳銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+炒</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜+雞骨+枸杞+紅豆</small>		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	白飯 <small>白米</small>	蜜酥無骨雞排 <small>(調理品)雞排1塊</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭+炒</small>	肉片炒筍 <small>竹筍+豬肉+香菇+蒜+炒</small>	有機蔬菜	法式濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+雞骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蘿蔔燻蛋 <small>白蘿蔔+燻蛋+24芹菜+煮</small>	拔絲起司 田園玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+起司+烤</small>	綜合滷味 <small>滷豆腐+雞腿+豆乾+香腸+滷</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+檸檬</small>	草莓餐包	6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	白飯 <small>白米</small>	蒜香蘿勒雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蒜頭+九層塔+煮</small>	醬燒魚排 <small>(調理品)虱目魚排1塊</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮+煮</small>	青菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+黃豆</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	無錫排骨 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+煮</small>	滑蛋豆腐 <small>豆腐+雞蛋+蔥+炒</small>	鄉村粉絲 <small>洋蔥+粉絲+紅蘿蔔+香菇+炒</small>	青菜	筍絲湯 <small>竹筍+金針花+木耳+雞骨</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	三	茄汁肉醬 鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+玉米</small>	檸檬 烤雞翅 <small>三節雞翅1塊+烤</small>	炸 薯球 <small>(半成品)薯球1片</small>	脆炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	四	白飯 <small>白米</small>	醍醐滷肉 <small>豬肉+豬腳+竹筍+蔥+煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+米</small>	彩繪甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米+炒</small>	有機蔬菜	黃芽雞湯 <small>高麗菜+雞骨+香菇+洋蔥</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	芝香糖醋雞 <small>雞肉+芝麻+炒</small>	古早味肉羹 <small>大白菜+(半成品)肉羹+豆腐+香菇+煮</small>	紅仁時瓜 <small>時瓜+玉米粒+紅蘿蔔+煮</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+南瓜+金針花</small>		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉+杏鮑菇+香菇+煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒</small>	蒜香鮮筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+蔥+蒜+炒</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶+味噌+雞蛋片</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	806
21	二	白飯 <small>白米</small>	炸 翅小腿 <small>翅小腿2塊</small>	黃金海鮮煲 <small>豆腐+南瓜+牛蒡+蝦味棒+青豆+煮(另裝)</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+白米+木耳+炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	三	焗烤 奶香蘑菇 義大利麵 <small>麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇</small>	里肌豬排 <small>新鮮豬排1片+油</small>	麥克 雞塊 <small>(半成品)麥克雞塊2塊+烤</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇+炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔+芹菜</small>		6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒雞排 <small>(調理品)雞排1塊</small>	回鍋肉 <small>豆干+豬肉+香菇+蔥+炒</small>	麻香黃芽 <small>高麗菜+小黃瓜+木耳+蔥油+炒</small>	有機蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+蕃茄</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	806
24	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蔥+煮</small>	什錦菜脯雞粒 <small>玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+馬鈴薯+炒</small>	金菇海帶 <small>海菜菜+金針花+蒜+炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜</small>		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	一	白飯 <small>白米</small>	豉汁燻雞 <small>雞肉+竹筍+豆豉+煮</small>	醬燒海鮮排 <small>(半成品)虱目魚排1塊</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米+炒</small>	青菜	豬肉麵疙瘩湯 <small>麵疙瘩+雞蛋+雞骨+豬肉</small>	履歷豆奶 <small>(供餐滿10大份後)</small>	6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	酸甜紅醬鮮魚 <small>生鮮魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+煮(另裝)</small>	油腐燒豬 <small>油豆腐+豬肉+玉米粒+海帶結+油</small>	彩椒敏豆 <small>四季豆+彩椒+炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨+香菇</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	三	上海菜飯 <small>米+豬肉粒+綠色菜+香菇</small>	炸雞翅 <small>三節雞翅1塊+炸</small>	燒賣 <small>(半成品)燒賣20個</small>	溫沙拉 <small>馬鈴薯+鷹嘴豆+七粒+煮</small>	青菜	味噌鮮菇湯 <small>高麗菜+金針花+洋蔥</small>		6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉片 <small>豬肉片+洋蔥+蔥+炒</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳+炒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+蝦米+煮</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄+玉米</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
31	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	筑前雞肉煮 <small>雞肉+玉米+蒜蓉+香菇+煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔+木耳+炒</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>高麗菜+雞蛋+香菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麸質穀物、豆、魚及其製品 * 不適合其過敏體質者食用 * * *													

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適宜其過敏體質者食用 * * *

●多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收



新泰國中



日	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱量
1	三	雞汁 雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	滷豬排 <small>豬排X1、油</small>	上海 小籠湯包 <small>(半成品)小籠包X2、菜</small>	奶香鮮蔬 <small>白菜、南瓜、青</small>	履歷 青菜	清燉冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	古早味麻油雞 <small>雞肉、高麗菜、青</small>	魚香肉末豆腐 <small>豆腐、絞肉、炒</small>	木耳椰菜 <small>花椰菜、木耳、青</small>	有機 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜、排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	白飯 <small>白米</small>	番茄打拋豬 <small>豬肉、番茄、九層塔、炒</small>	麥克 雞堡排 <small>(半成品)麥克雞排X1、排</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬菇、青</small>	履歷 青菜	大滷湯 <small>筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔、菜</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	三杯雞 <small>雞肉、蒜、九層塔、青</small>	巧達濃湯洋芋 <small>洋芋、絞肉、紅蘿蔔、排</small>	炒海帶絲 <small>海帶、熟、炒</small>	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 <small>黃瓜、金針菇</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 <small>白米</small>	炸 塔香豬肉條 <small>豬肉、蒜、九層塔、炒</small>	八寶豆乾肉燥 <small>豆乾、絞肉、毛豆、青</small>	白菜滷 <small>白菜、蝦皮、木耳、青</small>	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 <small>雞筋、雞肉</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	三	日式 照燒炒麵 <small>麵、豬肉</small>	香烤 雞腿排 <small>雞排X1、排</small>	可樂餅 <small>(半成品)可樂餅X1、排</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、青</small>	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜、豬肉</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 <small>白米</small>	客家梅乾扣肉 <small>豬肉、筍乾、梅乾、青</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋、炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	有機 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽菜</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	滷蛋 <small>蛋X1、豆乾、油</small>	沙嗲油豆腐 <small>油豆腐、炒</small>	鮮蔬椰菜 <small>花椰菜、青</small>	履歷 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋菜、菜</small>	草莓餐包	6.6	2.5	2.1	2.4	818
13	一	白飯 <small>白米</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉、洋葱、炒</small>	炸 海苔鹽酥雞 <small>調理雞肉X2、海苔粒、炒</small>	海帶豆乾 <small>豆乾、海帶、油</small>	履歷 青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	819
14	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	奶油菇菇雞 <small>雞肉、洋芋、蒜、時蔬、青</small>	阿薩姆 茶葉蛋 <small>蛋X1、油</small>	四季鮮蔬 <small>四季豆、肉、時蔬、炒</small>	履歷 青菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	櫻花蝦 炒飯 <small>白米、櫻花蝦</small>	嫩汁肉排 <small>豬排X1、油</small>	鯉魚香鬆 美式薯條 <small>(半成品)薯條X4、排、鯉魚香鬆</small>	清燉冬瓜 <small>冬瓜、紅蘿蔔、青</small>	履歷 青菜	赤肉三絲湯 <small>肉絲、豬肉、木耳</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、小黃瓜、青</small>	肉片佛跳牆 <small>白米、肉片、蒜、青</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、彩椒、青</small>	有機 青菜	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	白飯 <small>白米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉、豬腳、花生、油</small>	福州肉丸子 <small>(半成品)福州肉X1、絞肉、青</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蒜、炒</small>	履歷 青菜	米粉湯 <small>米粉、可樂、雞蛋</small>		6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	一	白飯 <small>白米</small>	炸雞排 <small>雞排X1、炸</small>	古早味肉羹 <small>(半成品)肉羹X1、菜、紅蘿蔔、青</small>	柴魚白菜 <small>白菜、木耳、柴魚、青</small>	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 <small>蔬菜、味噌</small>		6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	義式番茄燉肉 <small>豬肉、洋芋、番茄、青</small>	奶香玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉、紅蘿蔔、青</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜、金針菇、青</small>	履歷 青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	焗烤 青醬豬肉麵 <small>麵、時蔬</small>	蜜汁雞翅 <small>雞翅X1、醬</small>	甜蜜 地瓜薯條 <small>地瓜薯條X4、排</small>	木耳甘藍 <small>高麗菜、木耳、炒</small>	履歷 青菜	巧達濃湯 <small>洋芋、蒜、菜</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	醬燒豬排 <small>調理豬排X1、油</small>	和風魚丸仔 <small>(半成品)魚丸X1、魚丸X1、青</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉、豆干、青</small>	有機 青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	白飯 <small>白米</small>	砂鍋魚丁 <small>魚肉、白菜、豆干、炒</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜、絞肉、鹹冬瓜、青</small>	彩蔬雙絲 <small>絲瓜、紅蘿蔔、青</small>	履歷 青菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
27	一	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、油豆腐、油</small>	木須炒蛋 <small>洋菜、木耳、蛋、紅蘿蔔、炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、青</small>	履歷 青菜	紅燒排骨湯 <small>排骨、香菇、排骨</small>	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.5	2.4	2.1	2.5	811
28	二	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、薑、蔥、青</small>	燒烤醬甜不辣 <small>(半成品)甜不辣X1、炒</small>	紅蔥高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、青</small>	履歷 青菜	洋芋豬肉湯 <small>洋芋、豬肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	三	香菇 豬肉油飯 <small>白米、糙米、香菇、豬肉</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉、洋蔥、炒</small>	紅豆 麻糬球 <small>(半成品)麻糬球X2、排</small>	醬燒海根 <small>海帶根、紅蘿蔔、青</small>	履歷 青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	800
30	四	白飯 <small>白米</small>	炸 鹽酥雞 <small>調理雞肉X3、炸</small>	豆乾炒豬肉 <small>豆乾、高麗菜、肉片、炒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆干、木耳、青</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	811
31	五	糙米飯 											

多吃高纖維和水分的蔬果，它們能幫助唾液分泌及流動。透過多次咀嚼，可以清除食物碎渣和細菌，並中和口腔的糖分和酸性，是天然的「牙齒清潔劑」。