



# 統鮮美食股份有限公司 114年 9 月份菜單 北投國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

北投午餐廚房專線：02-2891-5948、02-2891-2052#7910

通過HACCP符合情稽查優良廠商

統鮮美食營養師：胡祐瑄 營養師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
9/1	週一	小米飯 白米, 小米	馬鈴薯燒肉 肉角, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	鮮蔬冬粉 冬粉, 洋蔥, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 龍骨	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	786
9/2	週二	有機糙米飯 有機白米, 糙米	●香菇瓜仔雞 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇, 脆瓜	珍珠干丁 玉米粒, 豆干, 絞肉, 洋蔥, 毛豆, 紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	黑糖山粉圓甜湯 山粉圓, 黑糖		5.4	3.1	1.2	2.3	742
9/3	週三	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	紅燒魚丁 鮑魚丁, 板豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔	洋芋炒蛋 液蛋, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	履歷小白菜 履歷小白菜	客家米苔目 米苔目, 綠豆芽, 韭菜, 紅蔥頭	水果	4.4	3.2	1.4	2.5	760
9/4	週四	什錦蛋炒飯 白米, 絞肉, 高麗菜, 洋蔥, 三色豆, 雞蛋	蜜汁腿排*1 雞腿排*1	-	有機白莧菜 有機白莧菜	針菇蘿蔔味噌湯 金針菇, 白蘿蔔, 味噌	鮮奶	4.0	2.3	1.6	2.5	667
9/5	週五	五穀飯 白米, 五穀米	蕃茄滑蛋肉片 肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋, 蕃茄	四季豆炒干片 四季豆, 豆干, 紅蘿蔔	履歷青江菜 履歷青江菜	●豆薯丸片湯 豆薯, 貢丸		5.0	2.5	1.8	2.4	686
9/8	週一	奶香義大利麵 義大利麵, 絞肉, 洋蔥, 三色豆, 奶粉	香滷大排*1 大排*1	-	有機小白菜 有機小白菜	羅宋湯 高麗菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	2.8	2.2	1.5	2.3	566
9/9	週二	有機胚芽飯 有機白米, 胚芽米	糖醋魚丁 旗魚丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青椒	古早味蒸蛋 液蛋, 醬油	有機油江菜 有機油江菜	●肉羹湯 肉羹, 筍, 紅蘿蔔, 木耳	水果	4.0	2.9	1.3	2.5	705
9/10	週三	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	親子丼 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋	油片花椰 冷凍青花菜, 冷凍白花菜, 紅蘿蔔, 油片	履歷油麥菜 履歷油麥菜	紅棗金針湯 紅棗, 乾金針		4.0	2.5	1.9	2.2	613
9/11	週四	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	三杯肉片 肉片, 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 薑	日式佃煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 玉米粒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	冬瓜大麥仁 冬瓜, 大麥仁	鮮奶	5.1	2.2	1.7	2.4	731
9/12	週五	糙米飯 白米, 糙米	椰香咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	芝香海帶拌干絲 海帶, 白干絲, 白芝麻	履歷青江菜 履歷青江菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 龍骨		5.0	2.5	1.6	2.4	690
9/15	週一	麥片飯 白米, 麥片	沙茶炒三鮮 旗魚, 高麗菜, 肉片, 鮑魚, 紅蘿蔔	彩燴銀芽 綠豆芽, 洋蔥, 油片, 彩椒	有機小松菜 有機小松菜	雙色蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 龍骨	水果	4.5	2.4	2.1	2.5	718
9/16	週二	黑芝麻有機飯 有機白米, 黑芝麻	泰式打拋豬 絞肉, 豆干, 洋蔥, 九層塔, 檸檬汁	風味高麗菜 高麗菜, 角螺, 紅蘿蔔, 香菇	有機空心菜 有機空心菜	地瓜銀耳甜湯 地瓜, 白木耳		4.4	3.0	1.9	2.5	688
9/17	週三	古早味蘿蔔拌飯 白米, 白蘿蔔, 絞肉, 洋蔥, 乾香菇, 紅蔥頭	香滷雞翅*1 雞翅*1	-	履歷油麥菜 履歷油麥菜	玉段油腐湯 玉米段, 油豆腐, 龍骨	水果	4.4	2.2	1.4	2.3	668
9/18	週四	燕麥飯 白米, 燕麥	蒜泥白肉 肉片, 綠豆芽, 洋蔥, 小黃瓜	紅絲炒蛋 液蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	枸杞冬瓜大骨湯 冬瓜, 枸杞, 龍骨	鮮奶	4.5	2.7	1.9	2.4	734
9/19	週五	紫米飯 白米, 紫米	香菇燜雞 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	●茄汁甜條 甜不辣, 洋蔥, 韭菜	履歷青江菜 履歷青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		4.5	3.0	1.4	2.4	684
蔬食日 9/22	週一	海苔香鬆飯 有機白米, 海苔香鬆	毛豆蒸蛋 液蛋, 毛豆	紅燒凍腐 凍豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔, 有機黑木耳, 薑	有機白莧菜 有機白莧菜	玉米針菇味噌湯 玉米, 金針菇, 味噌	豆漿	4.3	2.4	1.3	2.2	615
9/23	週二	日式炒烏龍 烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 洋蔥, 玉米, 海苔絲	芝香翅小腿*2 翅小腿*2	-	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 奶粉	水果	4.4	1.9	1.4	2.3	650
9/24	週三	五穀飯 白米, 五穀米	京醬肉柳 肉柳, 豆干片, 洋蔥, 紅蘿蔔	麵腸花椰 冷凍青花菜, 冷凍白花菜, 麵腸, 彩椒	履歷青江菜 履歷青江菜	薑絲南瓜大骨湯 南瓜, 薑, 龍骨		4.9	2.6	1.8	2.3	680
9/25	週四	糙米飯 白米, 糙米	★香酥魚片*1 水鯊魚片*1	白菜滷 大白菜, 肉片, 角螺, 紅蘿蔔, 香菇	有機空心菜 有機空心菜	蕃茄黃芽大骨湯 蕃茄, 黃豆芽, 龍骨	鮮奶	4.5	3.3	1.9	2.3	776
9/26	週五	大麥仁飯 白米, 大麥仁	鹽水雞 雞丁, 百頁, 洋蔥, 玉米筍	螞蟻上樹 冬菇, 絞肉, 綠豆芽, 洋蔥, 紅蘿蔔, 薑	履歷小白菜 履歷小白菜	酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 雞蛋, 木耳	水果	5.4	2.9	1.3	2.5	802
9/29	週一	~孔子誕辰紀念日補假~										
9/30	週二	小米飯 有機白米, 小米	海結燒肉 肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結	蜜汁豆干 豆干, 地瓜, 白芝麻	有機白莧菜 有機白莧菜	肉骨茶風味湯 大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉骨茶包	鮮奶	5.3	2.9	1.5	2.4	796

