



統鮮美食股份有限公司 114年5月份 大觀國民中學菜單

公司地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 公司電話：02-29990088



備註：1. 菜單中豬肉及其製品原產地皆為台灣。2. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。4. 本產品含有牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質之穀物、魚類，以★標示，不適合對其過敏體質者食用。

★過敏原 ◎加工品 △油炸品

針對營養午餐有任何建議擇碼可即時反饋

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖糖類(%)	五穀雜糧(%)	蔬菜類(%)	肉類(%)	油脂類(%)	熱量(大卡)
5/1	週四	★炸醬麵 <small>油麵+豬絞肉+豆干+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	白玉燒雞 <small>雞丁+白蘿蔔+菇-燒</small>	◎白菜肉羹 <small>肉羹+大白菜-煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜+菇-煮</small>	履歷蔬菜	金針金茸湯 <small>金針花+金針菇</small>		5.3	2.6	2	2.4		724
5/2	週五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉</small>	五彩豆干丁 <small>竹筍+豆干+彩椒-煮</small>	★芙蓉絲瓜 <small>絲瓜+雞蛋-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>		5.5	2.6	2.2	2.1		729.5
5/5	週一	白飯 <small>白米</small>	蒜頭香菇雞 <small>雞丁+菇+蒜仁-煮</small>	油片蒲瓜 <small>油片絲+扁蒲-煮</small>	什錦炒寬粉 <small>寬冬粉+高麗菜+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+洋蔥</small>		5.6	2.5	2.1	2.4		740
5/6	週二	蔬食日：紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★肉燥滷蛋*1 <small>水煮蛋+豬絞肉-滷</small>	蔥爆干片 <small>豆干片+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳+麵筋-滷</small>	有機蔬菜	筍片菇菇雞湯 <small>筍片+菇+雞骨</small>		5.1	2.5	2.2	2.3		703
5/7	週三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	咖哩豬 <small>豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	肉末冬瓜 <small>冬瓜+豬絞肉+菇-煮</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐+洋蔥+味噌</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.3		733.5
5/8	週四	筍丁玉米炊飯 <small>白米+筍丁+玉米粒+毛豆仁</small>	薑汁燒肉片 <small>豬肉片+薑+薑-煮</small>	海根肉絲 <small>海帶根+豬肉絲-煮</small>	黑胡椒洋芋 <small>馬鈴薯+彩椒+黑胡椒-炒</small>	履歷蔬菜	珍菇扁蒲湯 <small>金針菇+扁蒲</small>	豆奶	5.5	2.6	2	2.3		733.5
5/9	週五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蔥油雞 <small>雞丁+玉米筍+蔥-煮</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+洋蔥-煮</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	履歷蔬菜	★南瓜蛋花湯 <small>雞蛋+南瓜</small>		5.2	2.6	2.1	2.3		715
5/12	週一	小米飯 <small>白米+小米</small>	匈牙利燉肉 <small>豬肉塊+洋蔥+蕃茄+紅蘿蔔+彩椒-燒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		5.3	2.5	2	2.3		712
5/13	週二	白飯 <small>白米</small>	五香滷腿排*1 <small>雞腿排*1-滷</small>	★◎爆炒甜條 <small>甜不辣條+洋蔥-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜+龍骨</small>		5.2	2.7	2.5	2.3		732.5
5/14	週三	★燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★◎三杯鮮魚 <small>魚丁+紫米糕+杏鮑菇-煮</small>	關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+茼蒿小卷-煮</small>	鮮燴蒲瓜 <small>扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	★豆薯蛋花湯 <small>雞蛋+豆薯</small>	水果	5.6	2.7	2	2.4		752.5
5/15	週四	日式炒烏龍 <small>烏龍麵+高麗菜+木耳+洋蔥</small>	壽喜燒雞丁 <small>雞丁+鴻喜菇-燒</small>	毛豆蒸南瓜 <small>南瓜+毛豆仁-蒸</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>板豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>		5.5	2.6	2.2	2.2		734
5/16	週五	★麥片飯 <small>白米+麥片</small>	回鍋肉片 <small>豬肉片+豆干+紅蘿蔔-煮</small>	★紅仁炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	絲瓜燴鮮菇 <small>絲瓜+金針菇-煮</small>	履歷蔬菜	海芽玉米湯 <small>海帶芽+玉米粒</small>		5.3	2.6	2.1	2.2		717.5
5/19	週一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	△香酥豬排*1 <small>豬排*1-炸</small>	麻香凍腐 <small>凍豆腐+杏鮑菇-煮</small>	★蛋酥白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-煮</small>	履歷蔬菜	香菇筍絲湯 <small>香菇+筍絲+龍骨</small>		5.2	2.6	2.2	3		749
5/20	週二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	五香肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+彩椒-煮</small>	★木須炒蛋 <small>雞蛋+木耳-炒</small>	茄汁洋芋 <small>馬鈴薯+彩椒-煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+洋蔥+味噌</small>		5.4	2.5	2.1	2.2		717
5/21	週三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	★親子丼 <small>雞丁+雞蛋+洋蔥+海苔絲-煮</small>	紅燒黑干 <small>黑干+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜麥仁湯 <small>冬瓜+洋蔥仁+龍骨</small>	水果	5.2	2.6	2.1	2.2		710.5
5/22	週四	上海菜飯 <small>白米+香菇+紅蘿蔔+青菜+豬絞肉</small>	佛跳牆 <small>豬肉角+大白菜+筍干-煮</small>	◎雙色燒賣*2 <small>雙色燒賣*2-蒸</small>	雙拌黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽-拌炒</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+金針菇+龍骨</small>	牛奶	5.5	2.5	2.2	2.3		731
5/23	週五	白飯 <small>白米</small>	沙茶油腐雞 <small>雞丁+油豆腐-煮</small>	四喜肉茸 <small>豬絞肉+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁-煮</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆+彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	★蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄</small>		5.2	2.5	2.1	2.3		707.5
5/26	週一	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	腐乳燒肉 <small>豬肉角+白蘿蔔+豆腐乳-煮</small>	★蔥花菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬絞肉+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>金針花+香菇+雞骨</small>		5.4	2.6	2.1	2.3		729
5/27	週二	白飯 <small>白米</small>	△★◎炸魷魚排*1 <small>魷魚排*1-炸</small>	咖哩豆腐煲 <small>板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	茼蒿扁蒲 <small>扁蒲+茼蒿-煮</small>	有機蔬菜	蜜豆薏仁湯 <small>花豆+紅豆+洋薏仁</small>		5.7	2.4	2	3		764
5/28	週三	胚芽米 <small>白米+胚芽米</small>	味噌白菜燉雞 <small>雞丁+大白菜+味噌-煮</small>	塔香麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	蒜拌花椰 <small>花椰菜+蒜-煮</small>	履歷蔬菜	★冬瓜小魚湯 <small>冬瓜+小魚干+龍骨</small>	水果	5.4	5.7	2.3	2.3		966.5
5/29	週四	★鮮蔬炒麵 <small>油麵+豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔</small>	菇菇肉片 <small>豬肉片+菇-煮</small>	芹菜燒豆包 <small>豆包+芹菜-燒</small>	木須銀芽 <small>綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	★玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small>		5.2	2.6	2.4	2.3		722.5

端午節假期

除了『每天早晚一杯奶』，還能多吃什麼來增加鈣質的攝取量？

別忘了還要多運動喔！

適度的曬太陽可以幫助維生素D的合成，維生素D不僅促進腸道對鈣質的吸收，還能促進骨鈣的形成。
另外別忘了要搭配適當的運動才是幫助骨質健全的好方法。



多吃深綠色蔬菜



還有地瓜葉、油菜、菠菜、空心菜等等的綠色蔬菜。

高鈣食材在哪裡？



高鈣食材在哪裡？



還有還有



深綠色蔬菜除了有鈣質外，還有維生素K，「鈣+K」是預防骨鬆的雙效組合。

別忘了還要補充維生素C，因為維生素C可以幫助鈣質吸收。

芭樂、木瓜、奇異果、香吉士等水果含有豐富的維生素C。