



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掃碼可即時反饋

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及鹽 糖菓子類 (份)	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+菇+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+青江菜+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

芥藍菜

青江菜

小白菜

莧菜

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

海帶

紫菜

鴨蛋

雞蛋

豆干

小魚干

蝦皮

蝦米

豆腐



芭樂、木瓜、奇異果、香吉士
等水果含有豐富的維生素C。

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。

大觀國小 學務處 關心您