



統鮮美食股份有限公司 113年11月份 大觀國民小學菜單

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。★海鮮類 ◎加工品 △油炸品

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 青菜 | 湯 | 附餐 | 全蛋類 個(每) | 豆魚蛋 肉類 個(每) | 蔬菜類 個(每) | 海鮮及 其他類 個(每) | 熱量(大卡) | |
|-------|----|---|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------|----------------------|----|-------------|-------------------|-------------|--------------------|--------|-------|
| 11/1 | 週五 | 糙米飯 白米+糙米 | 魚香肉柳 豬肉柳+洋蔥+木耳+彩椒-煮 | 麻香凍腐 凍豆腐+菇+枸杞-煮 | 豆酥四季 四季豆+豆酥-煮 | 履歷 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲 | | 4.2 | 2.5 | 1.8 | 2.1 | 621 | |
| 11/4 | 週一 | 紅藜麥飯 白米+紅藜麥 | 蘿蔔滷肉 豬肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷 | 小瓜拌素雞 素雞+小黃瓜-煮 | 脆炒洋芋 馬鈴薯+彩椒-炒 | 履歷 蔬菜 | 蕃茄如意湯 蕃茄+黃豆芽 | | 4.6 | 2.2 | 1.8 | 2.2 | 631 | |
| 11/5 | 週二 | 蔬食日：地瓜飯 白米+地瓜 | 茄汁豆包 豆包+彩椒+洋蔥-煮 | 滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸 | 肉燥白菜 大白菜+豬絞肉+紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 香菇筍片湯 香菇+竹筍 | 水果 | 4.1 | 2.2 | 1.8 | 2.1 | 591.5 | |
| 11/6 | 週三 | 麥片飯 白米+麥片 | 照燒雞丁 雞丁+洋蔥+紅蘿蔔-煮 | 蒲瓜肉片 扁蒲+肉片+紅蘿蔔-煮 | 泰式炒寬粉 寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔-炒 | 履歷 蔬菜 | 肉骨茶湯 角螺+高麗菜 | | 4.5 | 2.4 | 1.6 | 2.1 | 629.5 | |
| 11/7 | 週四 | 蘑菇鐵板麵+△椒鹽大排*1+關東煮+紅絲青花+履歷蔬菜+金菇味噌湯 白油麵+紅蘿蔔+玉米粒+豬絞肉+蘑菇 大排*1-炸 油豆腐+白蘿蔔+杏鮑菇-煮 青花菜+紅蘿蔔-煮 洋蔥+金針菇+味噌 | | | | | | | | 4.2 | 2.5 | 2 | 3 | 666.5 |
| 11/8 | 週五 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 普羅旺斯燉肉 肉角+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-燉 | 三杯黑干杏鮑菇 黑干+杏鮑菇+九層塔-煮 | 雲耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 大滷湯 木耳+紅蘿蔔+竹筍 | 豆奶 | 4.1 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 608 | |
| 11/11 | 週一 | 小米飯 白米+小米 | 京都燒肉 豬肉角+彩椒+洋蔥-煮 | 菜脯蔥花炒蛋 雞蛋+菜脯+青蔥-炒 | 鮮菇筍片 竹筍+菇+紅蘿蔔-煮 | 履歷 蔬菜 | 扁蒲大骨湯 扁蒲+龍骨 | | 4.1 | 2.4 | 1.6 | 2.1 | 601.5 | |
| 11/12 | 週二 | 紫米飯 白米+紫米 | 黃燜雞 雞丁+大白菜+木耳-煮 | 菌菇豆腐煲 板豆腐+香菇+彩椒-煮 | 爆炒豆芽 綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 冬菜肉絲湯 冬菜+豬肉絲 | 水果 | 4.5 | 2.6 | 1.6 | 2.1 | 644.5 | |
| 11/13 | 週三 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 薑汁燒肉片 豬肉片+洋蔥+杏鮑菇+薑-煮 | ★◎沙茶甜條 甜不辣條+木耳+洋蔥-煮 | 蠔油雙結 筍絲小卷+海帶結+紅蘿蔔-煮 | 履歷 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜 | | 4.1 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 598.5 | |
| 11/14 | 週四 | 豬肉咖哩燴飯+★日式柴魚雞腿排*1+壽喜燒凍腐+玉米高麗+履歷蔬菜+黃瓜蛋花湯 白米+豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥 雞腿排*1+柴魚-煮 凍豆腐+菇+洋蔥+紅蘿蔔-煮 高麗菜+玉米粒-煮 大黃瓜+雞蛋 | | | | | | | | 4.5 | 2.6 | 1.8 | 2.2 | 654 |
| 11/15 | 週五 | 白飯 白米 | ★蒜蓉魚丁 魚丁+板豆腐+蒜-煮 | 榨菜炒干片 豆干+榨菜+紅蘿蔔-炒 | 絲瓜粉絲 絲瓜+冬粉+木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨 | | 4.3 | 2.8 | 1.6 | 2.2 | 650 | |
| 11/18 | 週一 | 白飯 白米 | 油腐沙茶燒雞 雞丁+油豆腐+白蘿蔔-燒 | 木須炒蛋 雞蛋+木耳+洋蔥-炒 | 蒜香花椰 花椰菜+彩椒+蒜-煮 | 履歷 蔬菜 | 田園蔬菜湯 高麗菜+紅蘿蔔+玉米粒 | | 4.3 | 2.9 | 1.7 | 2.1 | 655.5 | |
| 11/19 | 週二 | 糙米飯 白米+糙米 | 黑胡椒肉柳 豬肉柳+彩椒+洋蔥-煮 | 紅藜毛豆干丁 豆干丁+毛豆仁+紅藜麥-煮 | 香滷海帶片 海帶片+紅蘿蔔-滷 | 有機 蔬菜 | ◎冬瓜丸片湯 冬瓜+貢丸 | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.9 | 2.2 | 628 | |
| 11/20 | 週三 | 麥片飯 白米+麥片 | 咖哩雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮 | 彩繪油腐 油豆腐+玉米筍+彩椒-煮 | ★蝦香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+蝦米-煮 | 履歷 蔬菜 | 四神湯 山藥+大麥仁+龍骨 | | 4.3 | 2.3 | 2 | 2.2 | 622.5 | |
| 11/21 | 週四 | ★割稻飯+蘿蔔燒肉+◎白菜肉羹+雙拌黃芽+履歷蔬菜+金針榨菜湯 白米+豬絞肉+高麗菜+蝦米+地瓜+菜脯+乾香菇 豬肉角+白蘿蔔-燒 大白菜+肉羹-煮 海帶芽+黃豆芽-拌炒 金針花+榨菜 | | | | | | | | 4.1 | 2.3 | 2 | 2.3 | 613 |
| 11/22 | 週五 | 薏仁飯 白米+薏仁 | △★炸旗魚排*1 旗魚排*1-炸 | 和風燒豆腐 板豆腐+菇+紅蘿蔔-煮 | 什錦玉米 玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮 | 履歷 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋 | 牛奶 | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 661 | |
| 11/25 | 週一 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | △蜜汁雞丁 雞丁+地瓜+白芝麻-炸 | ★客家小炒 豆干片+乾魷魚+芹菜+紅蘿蔔-炒 | 野菇高麗 高麗菜+鴻喜菇+木耳-煮 | 履歷 蔬菜 | 扁蒲枸杞湯 扁蒲+枸杞 | | 4.3 | 2.4 | 1.7 | 3 | 658.5 | |
| 11/26 | 週二 | 芝麻飯 白米+芝麻 | 麻油鮮蔬肉片 豬肉片+高麗菜+菇-煮 | 冬瓜燒麵輪 麵輪+冬瓜+紅蘿蔔-燒 | 肉絲四季 四季豆+豬肉絲-煮 | 有機 蔬菜 | 四喜甜湯 紅豆+紫米+洋薏仁+桂圓 | 水果 | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 2.2 | 611 | |
| 11/27 | 週三 | 白飯 白米 | 紅燒肉角 豬肉角+彩椒+洋蔥-燒 | 三色炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒 | 菇菇粉絲煲 冬粉+金針菇+洋蔥+九層塔-煮 | 履歷 蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔 | | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 624 | |
| 11/28 | 週四 | 竹筍肉絲麵+冰糖翅小腿*2+◎日式佃煮+鮮菇黃瓜+履歷蔬菜+海芽珍菇湯 油麵+竹筍+豬肉絲+木耳+紅蘿蔔 翅小腿*2-滷 油豆腐+白蘿蔔+黑輪-煮 大黃瓜+菇-炒 海帶芽+金針菇 | | | | | | | | 4.3 | 2.1 | 1.8 | 2.1 | 598 |
| 11/29 | 週五 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 鹽水雞 雞丁+玉米筍+小黃瓜-煮 | 干絲海帶 海帶絲+細干絲+豬肉絲-煮 | 燴鮮竹筍 竹筍+紅蘿蔔-煮 | 履歷 蔬菜 | 南瓜蛋花湯 雞蛋+南瓜 | | 4.5 | 2.2 | 1.7 | 2.1 | 617 | |

853240 幫我刪惡視力

睡滿8小時 天天5蔬果 坐姿3直角 戶外活動120 避光害少電 3010 用眼30分鐘 休息10分鐘

板橋區大觀國小健康中心

吃出好眼力

★**維生素A**:維生素A是和視力有直接相關的營養素，促進視網膜的感光細胞生長，維持正常視覺功能。食物來源有：蛋黃、魚油、胡蘿蔔、蕃茄、南瓜、百香果、甜椒、枸杞等紅色或橘色蔬果含量最為豐富。

★**葉黃素、玉米黃素**:葉黃素與玉米黃素可預防眼睛黃斑部退化，若眼睛黃斑部病變可能造成視力受損。食物來源有：玉米、南瓜、菠菜、芥藍菜、綠花椰菜、奇異果等。

★**花青素**:眼睛的視紫質會影響眼睛代謝與感光能力有關，視紫質不足眼睛感光能力變差影響視力。食物中的花青素是影響視紫質再生的重要物質。食物來源有：藍莓、葡萄等紅紫色的蔬果。

★**維生素C、E**:維生素C和E具抗氧化作用，保護眼睛避免氧化傷害如太陽光、紫外線、電視電腦等。維生素C食物來源有：橘子、柳丁、芭樂、奇異果等。維生素E食物來源有：全穀類、堅果類、深綠色蔬菜等。

★**鋅**:鋅參與維生素A的新陳代謝，適量攝取有助於視力保健。食物來源有：海產、肝臟、蛋黃、乳品等。

大觀國小 學務處關心您 113.11

11月有獎徵答 門票券

班級： 座號：
到學務處找營養師，指出11月菜單裡哪道菜裡有吃出好眼力的**食**材，回答正確即可獲得一個小禮物。

11月有獎徵答 門票券

班級： 座號：
到學務處找營養師，指出11月菜單裡哪道菜裡有吃出好眼力的**食**材，回答正確即可獲得一個小禮物。

11月有獎徵答 門票券

班級： 座號：
到學務處找營養師，指出11月菜單裡哪道菜裡有吃出好眼力的**食**材，回答正確即可獲得一個小禮物。