



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 雞腿(份)	五香蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海產及 堅果類 干貨(份)	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

避免光害少電4

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

護眼

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。