



統鮮美食股份有限公司 113年12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 雞腿(份)	生食茶肉 類(份)	蔬菜類 (份)	海產及蛋 菜類(份)	熱量(大 卡)
12/2	週一	白飯 白米	△無骨香雞排*1 無骨香雞排*1-炸	玉米肉蓉 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯+洋蔥		4.2	2.2	1.5	3	631.5
12/3	週二	麥片飯 白米+麥片	蜜汁醬燒肉 豬肉角+彩椒+洋蔥-燒	◎★芹香甜條 甜不辣+芹菜-炒	結頭雙菇 結頭菜+金針菇+鴻喜菇-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+奶粉	水果	4.3	2.1	1.5	2.2	595
12/4	週三	紫米飯 白米+紫米	麻油雞 雞丁+大白菜+香菇-煮	冰糖滷黑干 黑干+菇+紅蘿蔔-滷	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+木耳-煮	履歷 蔬菜	花瓜白玉湯 花瓜+白蘿蔔		4.5	2.1	1.6	2.2	611.5
12/5	週四	中華炒麵+乾鍋雞+豉汁炒干片+木耳花椰+履歷蔬菜+味噌海芽湯							4.1	2.3	1.6	2.3	603
12/6	週五	糙米飯 白米+糙米	沙茶肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米粒+奶油-煮	履歷 蔬菜	白菜金菇湯 金針菇+大白菜	豆奶	4.3	2.1	1.5	2.1	590.5
12/9	週一	小米飯 白米+小米	海結燒肉 豬肉角+海帶結+紅蘿蔔-燒	鐵板豆腐 板豆腐+彩椒+菇-煮	△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2-炸	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 雞蛋+馬鈴薯		4.2	2.1	1.5	3	624
12/10	週二	蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥	三杯菇菇油腐 油豆腐+菇+鴻喜菇-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+青蔥-炒	肉燥四季豆 四季豆+絞肉+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	4.1	2.7	1.7	2.1	626.5
12/11	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	★豆酥魚 魚丁+板豆腐+豆酥-煮	筍干炒肉絲 筍干+豬肉絲-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+大麥仁+龍骨		4.1	2.6	1.7	2.1	619
12/12	週四	野菇栗子炊飯+梅干豬柳+★柴魚油腐+什錦炒毛豆+履歷蔬菜+金針枸杞湯							4.3	2.1	1.6	2.3	602
12/13	週五	白飯 白米	滷雞腿排*1 雞腿排*1-滷	蜜汁豆干 豆干+地瓜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽+彩椒+洋蔥-炒	履歷 蔬菜	高麗菜豆腐湯 高麗菜+豆腐		4.1	2.2	1.7	2.3	598
12/16	週一	薏仁飯 白米+洋薏仁	蘑菇白醬雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇+奶粉-煮	鮮蔬炒干片 豆干+彩椒+芹菜-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+金針菇+龍骨		4.2	2.1	1.7	2.1	588.5
12/17	週二	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片+綠豆芽+小黃瓜-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	★開陽結菜 結頭菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機 蔬菜	蒜頭香菇雞湯 香菇+雞骨+蒜	水果	4.2	2.1	1.6	2.1	586
12/18	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	蔥油雞 雞丁+玉米筍+白蘿蔔+蔥-煮	榨菜炒三絲 榨菜+豬肉絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	枸杞高麗 高麗菜+枸杞-煮	履歷 蔬菜	珍菇蛋花湯 雞蛋+金針菇		4.1	2.2	1.5	2.2	588.5
12/19	週四	上海菜飯+地瓜燒雞+◎關東煮+芹香黃芽+履歷蔬菜+紅豆甜湯圓							4.5	2.3	1.5	2.2	624
12/20	週五	麥片飯 白米+麥片	△芝香大排*1 大排*1+白芝麻-炸	茄汁豆腐 板豆腐+洋蔥+毛豆仁+蕃茄-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+高麗菜+韭菜-煮	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+金針菇	牛奶	4.6	2.3	1.6	3	669.5
12/23	週一	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	薑母雞 雞丁+高麗菜+杏鮑菇-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	乾煸四季豆 四季豆+彩椒-煮	履歷 蔬菜	結頭大骨湯 結頭菜+龍骨		4.1	2.2	1.7	2.1	589
12/24	週二	玉米飯 白米+玉米粒	★糖醋魚丁 魚丁+彩椒+洋蔥-煮	爆炒干片 豆干+紅蘿蔔+青蔥-炒	鮮菇白菜 大白菜+菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+大麥仁	水果	4.2	2.1	1.8	2.2	595.5
12/25	週三	小米飯 白米+小米	腐乳燒肉 豬肉角+白蘿蔔+洋蔥-燒	干絲海帶 海帶絲+細干絲+豬肉絲-煮	香甜玉米 玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	履歷 蔬菜	金菇鮮蔬湯 金針菇+洋蔥+紅蘿蔔		4.3	2.1	1.7	2.2	600
12/26	週四	奶香鮮菇義大利麵+香滷雞腿*1+△椒鹽地瓜薯條+田園花椰+履歷蔬菜+南瓜濃湯							4.6	2.2	1.5	3	659.5
12/27	週五	白飯 白米	五香肉柳 豬肉柳+綠豆芽+洋蔥-煮	家常豆腐 板豆腐+木耳+紅蘿蔔-燒	泡菜寬粉 寬冬粉+大白菜+紅蘿蔔+韭菜-煮	履歷 蔬菜	★海芽小魚湯 海帶芽+小魚干		4.4	2.3	1.6	2.1	615
12/30	週一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+筍絲小卷+紅蘿蔔-燒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨		4.5	2.1	1.6	2.1	607
12/31	週二	糙米飯 白米+糙米	親子丼 雞丁+雞蛋+洋蔥-煮	蘿蔔鮮菇麵輪 麵輪+白蘿蔔+菇-煮	蒜拌海根 海帶根+紅蘿蔔+蒜-拌炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉絲	水果	4.1	2.3	1.5	2.2	596

天天85110

健康永遠跟著你

每天睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，  
睡滿8小時，有助於增加學習記憶力。

天天5蔬果

幫助消化系統讓腸道順暢

3份蔬菜  
2份水果  
1份=1拳頭大

3+2=5

4電少於1

每天看電視、玩電動、打電腦、  
使用手機的時間少於1小時。  
用眼30分鐘、休息10分鐘

每1天運動30分鐘

『快樂、長高、變聰明』

0含糖飲料

每天喝足白開水  
1500CC(6杯馬克杯)

培養良好的生活習慣、規律運動及健康飲食，  
才能擁有健康的身體、好的學習表現喔!

大觀國小學務處 關心你

健康密碼:85110

天天85110 健康永遠跟著你

『8』睡滿8小時：晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，  
有助於增加學習記憶力。

『5』天天5蔬果：3蔬2果能補充維生素，幫助消化  
系統讓腸道順暢。

『1』四電少於1：每天看電視、玩電動、打電腦、  
用電話的時間少於1小時。  
(用眼30分鐘、休息10分鐘)

『1』天天運動：天天運動30分鐘，『快樂、長高  
、變聰明』。

『0』0含糖飲料：每天喝足1500cc(6杯馬克杯)的  
白開水。

12月有獎徵答  
門票券  
班級: 座號:  
到學務處找營養師，  
回答出正確答案，  
即可獲得一個小禮物。

12月有獎徵答  
門票券  
班級: 座號:  
到學務處找營養師，  
回答出正確答案，  
即可獲得一個小禮物。

12月有獎徵答  
門票券  
班級: 座號:  
到學務處找營養師，  
回答出正確答案，  
即可獲得一個小禮物。