

# 統鮮美食112年1月菜單北投國中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
 服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
3	二	糙米飯	日式咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	貢丸X1拼盤 <small>貢丸+黑輪+白蘿蔔+米血糕-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>高麗菜+金針菇+洋蔥</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	809
4	三	有機白飯	檸檬果香雞 <small>雞肉+檸檬汁-燒</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
5	四	蕃茄肉醬義大利麵	蒲燒魚排X1 <small>鯛魚排-燒</small>	起司奶香玉米蛋 <small>雞蛋+玉米+起司+毛豆-炒</small>	清炒黃瓜 <small>黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>		6.2	2.6	2.5	2.7	813
6	五	小米飯	日式親子丼 <small>雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮</small>	客家魷魚小炒 <small>豆干+魷魚+豬肉-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 <small>米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>		6.3	2.4	2.5	2.7	805
7	六	胚芽飯	香菇赤肉羹 <small>豬肉+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	炒年糕 <small>大白菜+洋蔥+年糕+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+紅茶包+奶粉</small>		6.4	2.4	2.5	2.6	808
9	一	蕎麥飯	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+雞蛋+洋蔥-炒</small>	蒜香炒洋芋 <small>馬鈴薯+雞肉+蒜-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+蝦米+木耳+豬絞肉-炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	809
10	二	地瓜飯	麻油肉片 <small>豬肉片+杏鮑菇+枸杞-煮</small>	塔香甜不辣 <small>甜不辣+紅蘿蔔+九層塔-煮</small>	鍋燒白菜 <small>白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米</small>		6.3	2.5	2.5	2.5	804
11	三	有機白飯	炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	毛豆脆薯 <small>馬鈴薯+毛豆-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+梅干菜</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
12	四	沙茶肉絲炒麵	糖醋魚塊 <small>虱目魚塊-燒</small>	紅蔥百頁雞 <small>百頁+雞肉+四季豆-炒</small>	炒玉米 <small>玉米+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>高麗菜+蕃茄+雞蛋</small>		6.2	2.6	2.4	2.5	802
13	五	芋香飯	酸甜雞米花 <small>雞肉+地瓜-燒</small>	香菇肉燥鴿蛋X1 <small>油豆腐+豬絞肉+香菇+鴿蛋-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	麵疙瘩湯 <small>麵疙瘩+竹筍+紅蘿蔔+肉絲+香菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	813
16	一	白飯	佛跳牆 <small>豬肉+豬腳+竹筍+芋頭+香菇+栗子+蝦米-煮</small>	雞肉串X1 <small>雞肉串X1-烤</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-油</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	三章豆漿	6.2	2.5	2.5	2.7	806
17	二	義式香草燉飯	腰果魚塊 <small>魚塊+腰果-燒</small>	白醬肉丸子X1 <small>肉丸子X1+玉米+時蔬-煮</small>	炒花椰菜 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
18	三	有機白飯	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋+雞蛋+時蔬-炒</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822

※本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用。◆表示三章制度驗證水產品

## 過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

### Step1. 切記慎選年菜且適量攝取

均衡的攝取六大類食物，  
 東坡肉、香滷豬腳、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。



### Step2. 小心零嘴點心的陷阱

堅果種子類，如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於油脂類的食物。



### Step3. 圍爐火鍋聰明吃

蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

### Step4. 水果蔬菜不可少

過年期間要記得多食用纖維含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。



### Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈

漢堡  
薯條  
可樂



洋芋片

黃燈

堅果·瓜子

蘿蔔糕



綠燈



生鮮豆魚肉類