

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