



新北食品 106年8+9月菜單

※本公司菜單開立皆符合四章一Q主要食材規範
全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

公立中山國小



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：謝傑光(營養字第3998號)、何昕穎(營養字第8445號)、包宇歡(營養字第8866號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蛋類	海鮮	熱量
8/30	三	白飯	椰香沙嗲豬 豬肉, 胡蘿蔔, 馬鈴薯-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 非基改玉米-炒	蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 豬肉, 洋葱		5.1	2.7	2.3	2.5	729.5
8/31	四	胚芽米飯	匈牙利香料雞 雞肉, 番茄-煮	酢醬乾丁 非基改豆乾, 豬肉-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海帶芽	水果	5.1	2.7	2.3	2.5	729.5
1	五	玉米飯	香滷豬排 豬肉-滷	豉香鮮筍 筍, 豆豉-炒	蔬菜	野菇味噌湯 金針菇, 非基改味噌		5.1	2.6	2.2	2.6	724
4	一	地瓜飯	★卡滋炸雞腿 雞肉-炸	瓜仔肉燥 豬肉, 冬瓜-煮	蔬菜	柴香菜湯 白菜, 柴魚粉		5.1	2.7	2.1	2.5	724.5
5	二	紅藜飯	洋蔥燒魚 魚肉, 洋蔥-燒	芋香三丁 非基改玉米, 芋頭, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	冰綠豆西米露 綠豆, 西谷米	水果	5.3	2.6	2.3	2.2	722.5
6	三	白飯	腰果蜜汁雞 雞肉, 腰果-煮	脆筍炒肉絲 筍, 豬肉-炒	蔬菜	金針排骨湯 豬肉, 金針		5.1	2.7	2.2	2.5	727
7	四	白醬貝殼麵	照燒豬排 豬肉-燒	蒜香花椰 花椰菜, 蒜頭-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋	水果	5.2	2.7	2.2	2.5	734
8	五	全穀飯	爆炒雞丁 雞肉, 鮮蔬-炒	韓式脆芽年糕 豆芽菜, 泡菜, 年糕, 甜不辣-炒	蔬菜	羅宋番茄湯 高麗菜, 番茄		5.2	2.6	2.3	2.5	729
11	一	白飯	家常紅燒肉 豬肉, 白蘿蔔-煮	★椒鹽鮑菇酥 香鮑菇-炸	蔬菜	酸辣湯 筍, 非基改豆腐, 木耳		5.2	2.6	2.4	2.5	731.5
12	二	番茄螺旋麵	照燒醬雞丁 雞肉, 芝麻-燒	珍珠丸 珍珠丸-煮(2個)	蔬菜	鮮芹蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	5.1	2.7	2.2	2.5	727
13	三	芝麻飯	日式噌醬燒豬 豬肉, 非基改味噌-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蔬菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉		5.4	2.6	2.2	2.2	727
14	四	糙米飯	栗香煲雞 雞肉, 栗子-煮	菜脯蔥炒蛋 雞蛋, 菜脯, 蔥-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁, 豬肉	水果	5.4	2.6	2.3	2.2	729.5
15	五	白飯	蔥燒豬排 豬肉-燒	豆酥季豆 四季豆, 豆酥-炒	蔬菜	冰芋香西米露 芋頭, 西谷米		5.2	2.6	2.3	2.2	715.5
18	一	雜糧飯	★酥炸雞排 雞肉-炸	肉蓉煨豆腐 非基改豆腐, 豬肉-煮	蔬菜	味噌肉片湯 豬肉, 非基改味噌		5.1	2.6	2.2	2.3	710.5
19	二	茄汁鳳梨炒飯	蒜味豬排 豬肉-煮	枸杞高麗 高麗菜, 枸杞-炒	蔬菜	冰仙草蒟蒻圓 仙草, 蒟蒻圓	水果	5.3	2.6	2.3	2.4	731.5
20	三	薏仁飯	酸甜檸檬雞 雞肉, 檸檬汁-煮	甜蔥炒皮絲 非基改豆皮絲, 洋葱, 木耳-炒	蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜, 菇		5.1	2.6	2.2	2.3	710.5
21	四	白飯	蠔香燒豬 豬肉, 蘿蔔-煮	梅干筍絲 筍, 梅干菜-炒	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥, 雞肉	水果	5.3	2.6	2.4	2.3	729.5
22	五	紫米飯	奶香燒魚 魚肉, 洋葱-燒	葷絲海茸 海茸, 金針菇-炒	蔬菜	番茄排骨湯 番茄, 豬肉		5.1	2.7	2.3	2.5	729.5
25	一	香菇油飯	和風醬燒豬 豬肉, 洋葱-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蔬菜	冰地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓		5.1	2.6	2.3	2.3	713
26	二	胚芽米飯	三杯燒雞 雞肉, 九層塔-燒	★炸麥克雞塊 雞塊-炸(2個)	蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽, 豬肉	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	724.5
27	三	白飯	冬瓜燉肉 豬肉, 冬瓜-煮	乾煸脆筍 筍, 豬肉-炒	蔬菜	麻香葷絲湯 筍, 麻油		5.3	2.5	2.3	2.2	715
28	四	五穀飯	鮑菇雞丁 雞肉, 香鮑菇-煮	彩繪甜蝦仁 非基改玉米, 紅蘿蔔, 蝦仁-炒	有機蔬菜	刈薯子排湯 刈薯, 豬肉	水果	5.3	2.6	2.2	2.3	724.5
29	五	燕麥飯	古早味滷蹄膀 豬肉, 白蘿蔔-煮	茄汁凍豆腐 非基改凍豆腐, 番茄-煮	蔬菜	鮮瓜魚丸湯 大黃瓜, 魚丸		5.2	2.6	2.3	2.4	724.5
30	六	白飯	堅果雞丁 雞肉, 蔥, 花生-炒	京醬炒干絲 非基改干絲, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉		5.1	2.6	2.3	2.4	717.5

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及豆、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食材	生鮮食材	調理食材	油炸品	甜湯
0次	2次	11次	11次	18次	4次	18次	4次	4次	4次