



# 新北食品

# 106年10月菜單

# 市立中山國小



※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

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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	一	燕麥飯	麻香蜜汁豬 豬肉、芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	吉園 圃	豆薯燉雞湯 豆薯、雞肉		5.2	2.7	2.1	2.4	727
3	二	奶香 筆管麵	★香酥炸雞腿 雞肉-炸	菇溜花椰 花椰菜、菇-炒	吉園 圃	地瓜蒟蒻圓 地瓜、蒟蒻圓	水果	5.2	2.6	2.2	2.5	727
5	四	胚芽米飯	蔥燒鮮魚 魚肉、鮮蔬-煮	梅香筍絲 筍、梅乾菜-炒	有機 蔬菜	脆芽海芽湯 海帶芽、黃豆芽-煮	水果	5	2.7	2.2	2.4	716
6	五	白飯	鮮茄醬燒雞 雞肉、番茄-煮	香菇肉燥 豬肉、香菇、鮮蔬-煮	吉園 圃	紅蔥米粉湯 米苔目、紅蔥、鮮蔬-煮		5.3	2.7	2.2	2.5	741
11	三	五穀飯	塔香燜肉 豬肉、鮮蔬-燒	蒜炒甘藍 高麗菜、蒜頭-炒	吉園 圃	養氣排骨湯 豬肉、枸杞		5	2.8	2.2	2.5	728
12	四	白飯	法式奶醬燴雞 雞肉、紅蘿蔔-煮	★三角薯餅 薯餅-炸(2個)	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇、雞蛋、鮮蔬	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	725
13	五	南瓜飯	京醬燒肉 豬肉、鮮蔬-煮	鮮味胡瓜 胡瓜、蝦米-炒	吉園 圃	榨菜肉絲湯 榨菜、鮮蔬、豬肉		5.3	2.6	2.2	2.3	725
16	一	金瓜 炒米粉	香草烤雞排 雞肉-烤	芋香鮮筍 筍、芋頭-燒	吉園 圃	小魚味噌湯 小魚乾、鮮蔬、非基改味噌		5.2	2.6	2.2	2.5	727
17	二	玉米飯	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯-煮	★香酥雞塊 雞塊-炸(2個)	吉園 圃	大滷湯 非基改豆腐、筍、木耳	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	724
18	三	白飯	酸甜燴嫩雞 雞肉、紅蘿蔔-煮	鮮蔬拌粉絲 粉絲、泡菜、鮮蔬-炒	吉園 圃	青木瓜燉湯 青木瓜、鮮蔬		5.3	2.6	2.2	2.2	720
19	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機 蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.2	2.7	2.2	2.2	721
20	五	紫米飯	宮保雞丁 雞肉、花生-燒	義式番茄肉醬 豬肉、番茄-煮	吉園 圃	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		5	2.8	2.2	2.2	714
23	一	沙茶肉絲 炒飯	鐵路豬排 豬肉-燒	蠔香高麗 高麗菜、木耳-炒	吉園 圃	椰香西米露 西谷米、芋頭		5	2.7	2.3	2.3	714
24	二	芝麻飯	奶香燒魚 魚肉、鮮蔬-煮	★炸起司球 起司球-炸(2個)	吉園 圃	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋-煮	水果	5.4	2.6	2.2	2.5	741
25	三	白飯	豆瓣香燒豬 豬肉、豆瓣-燒	蝦仁燴蛋 雞蛋、蝦仁、鮮蔬-燒	吉園 圃	脆筍排骨湯 筍、豬肉		5.1	2.8	2.1	2.2	719
26	四	紅藜飯	檸香烤雞翅 雞肉-烤	玉米雞蓉 非基改玉米、雞肉-煮	有機 蔬菜	田園鮮蔬湯 高麗菜、番茄	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
27	五	白飯	甜粟燒肉 豬肉、栗子-煮	脆炒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	吉園 圃	日式豆腐湯 海帶芽、非基改味噌、非基改豆腐		5.2	2.7	2.4	2.4	735
30	一	全穀飯	醋溜嫩雞 雞肉、鮮蔬-燒	彩繪滑瓜 絲瓜、菇、紅蘿蔔-煮	吉園 圃	菜頭排骨湯 豬肉、蘿蔔		5.2	2.6	2.3	2.5	729
31	二	薏仁飯	蘑菇醬豬排 豬肉-燒	酸甜蝦捲 蝦捲-燒	吉園 圃	關東煮湯 非基改油豆腐、海帶、蘿蔔	水果	5.1	2.6	2.2	2.4	715

→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	油作品	甜湯
				0次	2次	8次	9次		