



新北

食品

108年6月菜單 市立中山國小



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳怡廷(營養字第009521號)、黃士晨(營養字第004087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	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
3	一	白飯	青醬鮑菇雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 鮮蔬-煮</small>	檸檬椒鹽 花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	~冰~ 黑糖豆花粉圓 <small>附盒豆花, 粉圓</small>	5.2	2.8	2.5	2.7	0	758
4	二	白醬野菇培根義大利麵	炙燒肉條X4 <small>豬肉-燒</small>	鮮蝦玉筍 <small>玉米筍, 香菇, ◎蝦仁-煮</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	竹筍燉雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 菇, 薑</small>	5.5	2.5	2.4	2.5	1	805
5	三	白飯	香烤大雞腿 <small>雞肉-烤</small>	拌飯肉燥鵝鶉蛋X2 <small>鵝鶉蛋, 豬肉, 非基改豆乾, 鮮蔬-煮</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜, 雲耳, 薑-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 豬肉, 鮮蔬</small>	5.6	2.6	2.4	2.8	0	773
6	四	紫米飯	豆乳排骨酥X4 <small>豬肉, 豆腐乳-炸</small>	滷味拼盤 <small>非基改大溪豆乾, 海帶結, 非基改素雞-滷</small>	有機蔬菜 <small>蔬菜</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑, 雞肉</small>	5.4	2.6	2.8	2.5	1	816

新北食品祝大家 ☆~端午佳節愉快~☆

10	一	白飯	吮指翅小腿X3 <small>翅小腿-炸</small>	和風奶香燉肉 <small>馬鈴薯, 豬肉, 花椰菜-燉</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	~冰~ 仙草奶凍 <small>仙草</small>	5.8	2.3	2.6	2.4	0	752
11	二	糙米飯	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮</small>	府城蝦捲X2 <small>蝦捲-烤</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 鮮蔬, ◎雞蛋</small>	5.6	2.6	2.6	2.5	1	825
12	三	白飯	親子雞肉井 <small>雞肉, ◎雞蛋, 鮮蔬-煮</small>	高麗佐鹹豬肉 <small>高麗菜, 豬肉, 鮮蔬-炒</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	小魚味噌湯 <small>非基改板豆腐, 小魚乾, 柴魚, 蔥, 非基改味噌</small>	5.5	2.6	2.5	2.4	0	751
13	四	日式海苔炒麵	檸香豬排 <small>豬排-燒</small>	香腸片炒豆干 <small>非基改豆干, 鮮蔬, 香腸片-炒</small>	有機蔬菜 <small>蔬菜</small>	鮮瓜魚丸湯 <small>大黃瓜, 魚丸, 香菜</small>	5.7	2.5	2.4	2.4	1	815
14	五	白飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排-烤</small>	蝦仁蒸蛋 <small>◎雞蛋, ◎蝦仁-蒸</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	酸辣湯 <small>非基改板豆腐, 鮮蔬, ◎雞蛋</small>	5.8	2.7	2.4	2.3	0	772
17	一	香椿火腿玉米炒飯	蒙古孜然燉肉 <small>豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-燉</small>	蒲燒鯛魚排 <small>鯛魚排-蒸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, ◎雞蛋-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔, 非基改油豆腐, 非基改玉米段, 柴魚</small>	5.6	2.7	2.4	2.5	0	767
18	二	麥片飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉, 鮮蔬-炸</small>	沙茶豬肉片 <small>洋蔥, 豬肉, 鮮蔬-炒</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	海芽貢丸湯 <small>海帶芽, 貢丸片, 芹菜-煮</small>	5.7	2.4	2.6	2.7	1	826
19	三	白飯	蒜味肉條X4 <small>豬肉-燒</small>	玉米肉蓉煨豆腐 <small>非基改板豆腐, 雞肉, 非基改玉米粒, 鮮蔬-煮</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	~冰~ 珍珠醇奶 <small>珍珠, 奶粉</small>	5.7	2.5	2.6	2.6	0	769
20	四	雜糧飯 【蔬食日】	香菇蒸蛋 <small>◎雞蛋, 香菇-蒸</small>	咖哩凍豆腐 <small>馬鈴薯, 非基改凍豆腐, 鮮蔬-煮</small>	有機蔬菜 <small>蔬菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, ◎雞蛋, 薑, 蔥</small>	5.5	2.7	2.5	2.3	1	814
21	五	白飯	烤肉醬燒肉 <small>豬肉, 鮮蔬-燒</small>	檸香雞柳條X3 <small>雞柳條-烤</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	香菇竹筍湯 <small>竹筍, 雞肉, 香菇, 薑</small>	5.8	2.6	2.4	2.6	0	778
24	一	白飯	韓式蜜燒雞 <small>雞肉, 白芝麻-燒</small>	起司部隊鍋 <small>白蘿蔔, 非基改凍豆腐, 貢丸, 甜不辣, 魚餃, 鑫鑫腸-煮</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 菇, 雞蛋, 豬肉</small>	5.8	2.6	2.3	2.6	0	776
25	二	新北招牌油飯 【白米50%】	照燒虱目魚排 <small>魚排-燒</small>	飄香滷蛋 <small>◎雞蛋, 非基改豆乾, 菇-滷</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	沙茶米粉湯 <small>米粉, 豬肉, 鮮蔬</small>	5.7	2.5	2.6	2.4	1	820
26	三	白飯	蒜蓉豆豉炆雞 <small>雞肉, 鮮蔬-燒</small>	回鍋肉柳 <small>非基改豆乾, 豬肉, 鮮蔬-煮</small>	產銷履歷 <small>蔬菜</small>	豬肉味噌湯 <small>高麗菜, 豬肉, 非基改味噌</small>	5.6	2.7	2.3	2.5	0	765
27	四	胚芽米飯	匈牙利燉豬 <small>豬肉, 鮮蔬-燉</small>	椒鹽魚條X2 <small>魚肉-炸</small>	有機蔬菜 <small>蔬菜</small>	~冰~ 檸檬甜愛玉 <small>愛玉, 山粉圓</small>	5.7	2.6	2.8	2.6	1	841
28	五	鯉魚香鬆飯 【歡樂分享包】	酸甜雞丁 <small>雞肉, 高麗菜, 鮮蔬-煮</small>	蔥燒干片豬 <small>洋蔥, 非基改豆干, 豬肉, 鮮蔬-燒</small>	吉園圃 <small>蔬菜</small>	馬鈴薯雞湯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 鮮蔬, 雞肉</small>	5.8	2.6	2.4	2.5	0	774

→◎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)	
蛋類	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
1次	1次	8次	9次	19次	0次	33次	5次	4次	4次