



新北食品108學年12月菜單 市立中山國小



* 本公司菜單開立皆符合三合一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：新北市三芝區國道一段59號 營養師：陳怡廷(營養字第005521號)電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明白產物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	鈣	鐵	鈉
2	一	白飯 白米-蒸	甜蔥燒雞 雞肉、鮮蔬-煮	酢醬滷蛋 ◎雞蛋、◎豆乾、鮮蔬、豬肉-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	5.4	2.6	2.6	2.7	0	760	255	735
3	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	金黃魚排 ◎虱目魚排-炸	田園火腿 玉米、鮮蔬、雞肉、火腿-炒	標章蔬菜 蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉	5.1	2.5	2.5	2.8	1	793	243	765
4	三	白飯 白米-蒸	蒜香燒雞 雞肉、鮮蔬-炒	橙香蜜汁豬 洋蔥、鮮蔬、豬肉-燒	標章蔬菜 蔬菜	~甜~ 花生牛奶湯 花生仁、洋蔥仁、◎奶粉	5.4	2.6	2.5	2.8	0	762	250	760
5	四	台式炒麵	鐵路豬排 豬排-燒	蝦仁蒸蛋 ◎雞蛋、◎蝦仁-蒸	有機蔬菜 蔬菜	白菜牛蒡湯 大白菜、牛蒡、雞肉	5.3	2.5	2.8	2.5	1	801	245	785
6	五	白飯 白米-蒸	卡邦尼燉雞 雞肉、鮮蔬、◎奶粉-煮	香烤蝦捲X2 ◎蝦捲-烤	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、鮮蔬-炒	豆腐蛋花湯 高麗菜、豆腐、◎雞蛋	5.2	2.4	2.6	2.6	0	726	295	745
9	一	白飯 白米-蒸	甜醬回鍋豬 豬肉、鮮蔬-炒	金黃柳葉魚X2 ◎柳葉魚-炸	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、麵輪-滷	香菇雞湯 菇、雞肉	5.1	2.5	2.6	2.7	0	731	244	757
10	二	小米飯 白飯、小米-蒸	咖哩洋芋雞 雞肉、鮮蔬-煮	香腸片 炒肉絲 洋蔥、豬肉、鮮蔬、香腸-炒	紅糟鮑菇 杏鮑菇、筍-炒	小魚味噌湯 洋蔥、豆腐、◎小魚乾	5.4	2.6	2.5	2.5	1	808	250	745
11	三	白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉、鮮蔬、鳳梨-燒	毛豆炒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬、毛豆-炒	標章蔬菜 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、鮮蔬、貢丸	5.2	2.4	2.6	2.7	0	731	240	750
12	四	培根 南瓜燉飯	吮指 翅小腿X2 翅小腿-烤	肉片佐菇菇 豆薯、金針菇、豬肉-炒	有機蔬菜 蔬菜	~甜~ 珍珠奶茶 粉圓、紅茶、◎奶粉	5.8	2.4	2.6	2.8	1	837	290	745
13	五	白飯 白米-蒸	豬柳佐蘑菇 豬肉、鮮蔬、蘑菇-炒	雞丁凍豆腐 豆腐、鮮蔬、雞肉-煮	標章蔬菜 蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜、金針菇	5.1	2.7	2.5	2.6	0	739	252	754
16	一	白飯 白米-蒸	豆豉炆雞 雞肉、鮮蔬-炒	結頭菜炒肉片 結頭菜、豬肉-炒	標章蔬菜 蔬菜	金針排骨湯 金針花、豬肉	5.2	2.7	2.4	2.6	0	744	245	780
17	二	紅藜飯 白米、紅藜米-蒸	椒鹽骰子豬X4 豬肉、菜豆-炸	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	~甜~ 檸檬冬瓜粉圓 粉圓、冬瓜磚、檸檬	5.1	2.6	2.4	2.7	1	794	240	770
18	三	白飯 白米-蒸	杏片 三杯鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、鮮蔬、◎杏仁片-炒	蒜泥白肉 洋蔥、豬肉-炒	培根 蛋酥高麗 高麗菜、◎雞蛋、培根-炒	和風味噌湯 蘿蔔、菇、豬肉	5.1	2.7	2.6	2.4	0	733	254	760
19	四	燕麥飯 【蔬食日】	番茄歐姆蛋 ◎雞蛋、番茄-炒	洋芋油腐 馬鈴薯、◎油豆腐、鮮蔬-煮	有機蔬菜 蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、鮮蔬	5	2.7	2.5	2.5	1	788	240	774
20	五	什錦 炒烏龍	醬烤大雞腿 雞腿-烤	客家肉絲小炒 ◎豆乾、鮮蔬、豬肉、◎魷魚翅-炒	標章蔬菜 蔬菜	針菇蛋花湯 番茄、金針菇、◎雞蛋	6	2.8	2.7	2.6	0	815	242	772
23	一	白飯 白米-蒸	豆乳燒雞 雞肉、鮮蔬-燒	蒲燒鯛魚排 ◎鯛魚排-蒸	白菜滷 白菜、鮮菇、◎豆豉、◎蝦米-炒	~甜~ 紫米紅豆湯 紅豆、紫米、小湯圓	5.2	2.6	2.4	2.6	0	736	249	766
24	二	白醬海鮮 筆管麵 筆管麵、鮮蔬、◎魷魚、◎花枝、◎奶粉-	炙燒 里肌肉條X4 豬肉條-烤	雞柳佐西芹 洋蔥、雞肉、鮮蔬-炒	標章蔬菜 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶粉	5.6	2.6	2.3	2.5	1	817	285	755
25	三	白飯 白米-蒸	芝麻唐揚雞X4 雞肉、菜豆、◎芝麻-炸	羅勒鹹豬肉炒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬、豬肉-炒	蝦香花椰 花椰菜、◎蝦米-炒	田園番茄湯 番茄、鮮蔬、豬肉	5.2	2.5	2.8	2.6	0	739	256	770
26	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	南洋沙嗲豬 豬肉、鮮蔬、鑫鑫腸(1個)-煮	雞肉炒黑乾 高麗菜、◎黑豆乾、雞肉-炒	有機蔬菜 蔬菜	香菇白菜湯 大白菜、菇、雞肉	5	2.5	2.8	2.6	1	785	260	775
27	五	白飯 白米-蒸	親子雞肉丼 雞肉、鮮蔬、◎雞蛋-煮	香鬆花枝丸X2 ◎花枝丸、香鬆-烤	標章蔬菜 蔬菜	大滷清湯 筍、鮮蔬、豬肉、豆腐、◎雞蛋	5.1	2.4	2.4	2.6	0	714	255	787
30	一	白飯 白米-蒸	打拋豬肉片 豬肉、鮮蔬、番茄-炒	木須炒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬、木耳-炒	標章蔬菜 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海帶芽	5.2	2.6	2.3	2.8	0	743	240	755
31	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	左宗棠雞 雞肉、鮮蔬、鳳梨-炒	香菇燒肉 結頭菜、菇、◎豆乾、豬肉-炒	紅片高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	關東煮湯 蘿蔔、玉米、◎黑輪	5	2.7	2.5	2.6	1	792	245	745
1/1	三	新北食品敬祝~元旦假期愉快~												

→◎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~!

食材分析(單位:次/月)									
主菜種類			主菜食材特性		副菜食材		加工食品		其他分析
蛋製品	魚、海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	1	7	12	21	0	2	0	4	4