



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章一0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：新北市三重區國道路一段59號 管理員：陳怡庭(營養字第009521號)電話：(02)29806180 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	金錢 雞裡 蛋肉	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣 mg	鈉 mg	
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 玉米雞 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 白米、阡頭、◎豆乳、◎取不一 之	~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			