



新北食品 109年02月菜單

市立中山國小



本公司菜單開立皆符合三章一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：陳怡廷(營養字第009521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	全穀類	豆或蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣mg	鈉mg	
11	二	玉米飯 白米、玉米-蒸	焗烤 咖哩雞 雞肉、鮮蔬-煮	蝦仁蒸蛋 雞蛋、◎蝦仁-蒸	香腸片高麗 高麗菜、◎豆乾、香腸-炒	~甜~ 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.2	2.8	2.6	2.7	1	821	211	745
						水果								
開學日														
12	三	白飯 白米-蒸	咕咾肉 豬肉、鮮蔬-燒	魚香肉蓉燒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬、雞肉-炒	標章蔬菜 蔬菜	豆腐海芽湯 ◎豆腐、海帶芽	5.1	2.6	2.5	2.6	0	732	265	770
13	四	全穀飯 白米、全穀米-蒸	椒鹽 鹹酥雞X4 雞肉-炸	番茄打拋豬 番茄、豬肉、鮮蔬、◎小貢(1個)-炒	有機蔬菜 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶粉	5	2.5	2.3	2.7	1	777	232	730
						水果								
14	五	沙茶 蝦仁蛋炒飯 白飯、三色豆、高麗菜、◎蝦仁-炒	壽喜燒豬排 豬排-燒	鵪鶉蛋方乾 ◎豆乾、◎鵪鶉蛋(2個)、海帶結-滷	脆炒如意 豆芽菜、鮮蔬-炒	鳳梨雞湯 雞肉、鮮蔬、鳳梨	5.5	2.8	2.5	2.7	0	779	240	795
15	六	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	羅勒青醬雞 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、菜脯-炒	標章蔬菜 蔬菜	芹香魚丸湯 白蘿蔔、魚丸、芹菜	5.4	2.6	2.7	2.5	0	753	243	895
						水果								
17	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	BBQ 雞肉總匯 雞肉、鮮蔬、鑫鑫勝(1個)-炒	魷魚肉絲小炒 ◎豆乾、豬肉、魷魚翅-炒	標章蔬菜 蔬菜	~甜~ 燒仙草 仙草、◎花生、芋圓、粉圓	5.1	2.5	2.6	2.6	0	727	258	755
18	二	海苔香鬆飯 【歡樂分享包】	焗烤 番茄歐姆蛋 ◎雞蛋、番茄、鮮蔬-炒	蒲燒 鯛魚排 鯛魚肉-蒸	標章蔬菜 蔬菜	野菜味噌湯 高麗菜、菇	5.3	2.6	2.6	2.7	1	813	200	767
						水果								
19	三	白飯 白米-蒸	香烤 翅小腿X2 翅小腿-烤	腰果地瓜豬 地瓜、豬肉、腰果、鮮蔬-燒	標章蔬菜 蔬菜	肉絲米粉湯 米粉、芋頭、豬肉	5.3	2.6	2.5	2.4	0	737	256	738
20	四	香椿 玉米炒飯 白飯、鮮蔬、◎豆乾-炒	京醬油腐 馬鈴薯、◎油豆腐-煮	鵪鶉蛋關東煮 蘿蔔、◎鵪鶉蛋(1個)、海帶結、玉米、米血糕-煮	有機蔬菜 蔬菜	香菇筍片湯 筍、雞肉、菇	5	2.5	2.6	2.6	1	780	211	720
						水果								
21	五	白飯 白米-蒸	雞肉親子丼 雞肉、鮮蔬、◎雞蛋-煮	府城蝦捲X2 蝦捲-炸	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	金針排骨湯 金針花、豬肉、玉米	5.4	2.7	2.5	2.7	0	765	238	766
24	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	無錫排骨 豬肉、鮮蔬-燒	田園 玉米蒸蛋 ◎雞蛋、玉米、火腿、鮮蔬-蒸	標章蔬菜 蔬菜	牛蒡雞湯 牛蒡、雞肉	5.3	2.6	2.4	2.5	0	739	245	758
25	二	焗烤 拿坡里肉醬 貝殼麵 貝殼麵、洋蔥、鮮蔬、豬肉、培根-煮	酥炸魚排 虱目魚排-炸	紫米 珍珠丸X2 珍珠丸-蒸	香椿鮑菇 杏鮑菇、鮮蔬-炒	玉米濃湯 玉米、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶粉	5.2	2.6	2.8	2.9	1	820	243	782
						水果								
26	三	白飯 白米-蒸	甜醬回鍋豬 豬肉、鮮蔬、◎豆乾-炒	雞腿肉捲 雞肉-燒	標章蔬菜 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、◎雞蛋	5.1	2.6	2.4	2.6	0	729	222	745
27	四	燕麥飯 白米、燕麥-炒	吮指 大雞腿 雞腿-烤	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬、洋蔥-炒	有機蔬菜 蔬菜	~甜~ 地瓜QQ圓湯 地瓜、QQ圓、黑糖	5.3	2.7	2.3	2.5	1	804	237	767
						水果								
28	五	新北食品敬祝~228和平紀念日連假愉快~												

→◎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	4	7	14	0	4	0	3	3