



新北食品 109年8+9月菜單

中山國小



*本公司菜單開立皆符合三零一Q主等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10號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘芸(營養字第009810號)、陳守義(營養字第010195) 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	附餐	全穀雜糧	豆类	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉	
8/31	一	白飯 白米-蒸	香酥炸雞X4 雞肉-炸	麻婆豆腐 ◎豆腐、絞肉、木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	~冰~紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.3	2.6	2	2.9	0	747	275	775	
1	二	日式手做拉麵 烏龍麵、筍乾、蔥花-煮	蜜汁豬排 豬排-燒	田園玉米雞 玉米、雞肉、鮮蔬-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜-炒	味噌豚骨湯 ◎小油丁、洋蔥、豬肉、◎柴魚、◎味噌	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822	265	775
2	三	白飯 白米-蒸	新疆大盤雞 雞肉、鮮蔬-炒	滷味拼盤 ◎豆干、蘿蔔、◎白芝麻-滷	標章蔬菜 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.2	2.6	2	2.5	0	722	270	765	
3	四	有機白飯 有機白米-蒸	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、鮮蔬、瓜仔-煮	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	有機蔬菜 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788	255	780
4	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、鮮蔬、九層塔-炒	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、◎雞蛋-炒	標章蔬菜 青菜	鮮筍湯 筍、豬肉	5.5	2.7	2.1	2.5	0	753	250	745	
7	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸X2 ◎花枝丸、海苔粉-烤	標章蔬菜 青菜	~冰~檸檬愛玉 愛玉、檸檬	5.6	2.5	2.2	2.4	0	743	250	770	
8	二	肉絲蛋炒飯 白飯、三色豆、高麗菜、洋蔥、豬肉、◎雞蛋-炒	醍醐豬排 豬排-燒	彩繪雞丁 洋蔥、雞肉、鮮蔬、毛豆-炒	標章蔬菜 青菜	番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋	水果	5.2	2.8	2.1	2.6	1	804	245	765
9	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	日式親子丼 雞肉、洋蔥、◎雞蛋-煮	關東煮 ◎油豆腐、蘿蔔、海帶結-煮	蝦香花椰 花椰菜、鮮蔬、◎蝦皮-炒	豆腐味噌湯 ◎豆腐、海帶芽、◎柴魚、◎味噌	5.4	2.6	2.1	2.5	0	738	270	775	
10	四	有機白飯 有機白米-蒸	歐風蘑菇燉肉 豬肉、南瓜、馬鈴薯、蘑菇-燉	脆皮炸雞翅 雞翅-炸	有機蔬菜 青菜	玉米濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.5	2.5	2	2.9	1	813	265	770
11	五	全穀飯 白米、全穀米-蒸	糖醋雞球 雞肉、鮮蔬、鳳梨-燒	客家小炒 ◎豆乾、芹菜、豬肉、◎魷魚翅-炒	標章蔬菜 青菜	肉骨茶湯 高麗菜、鮮蔬、豬肉	5.6	2.7	2.1	2.7	0	769	270	760	
14	一	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉片 豬肉、洋蔥-炒	魚香豆腐 ◎豆腐、絞肉、鮮蔬-煮	鮮菇津白 大白菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	0	723	270	770	
15	二	波隆那義大利麵 義大利麵、洋蔥、番茄、絞肉、三色豆-煮	酥炸雞腿 雞腿-炸	章魚燒X2 章魚燒、海苔絲-烤	標章蔬菜 青菜	~冰~綠豆粉條 綠豆、粉條	水果	5.3	2.7	2.1	2.6	1	803	265	775
16	三	白飯 白米-蒸	照燒蜜糖豬 豬肉、紅蘿蔔-燒	奶汁雞肉丸X1 馬鈴薯、洋蔥、雞肉丸、鮮蔬-煮	標章蔬菜 青菜	芋香雞湯 芋頭、雞肉、紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.5	0	733	275	760	
17	四	海苔香鬆飯 【有機白米、取菜分子】 ◎雞蛋-蒸	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	乾丁醉醬 洋蔥、豆干、香菇、紅蔥-煮	有機蔬菜 青菜	海芽味噌湯 ◎板豆腐、海帶芽、◎味噌	水果	5.4	2.6	2.2	2.6	1	805	250	775
18	五	白飯 白米-蒸	打拋肉片 豬肉、番茄-炒	黃金薯餅X3 薯餅-烤	鐵板銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	大滷清湯 筍、鮮蔬、紅蘿蔔、◎雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.6	0	728	265	765	
21	一	鹹豬肉蛋炒飯 白米、三色豆、洋蔥、白菜、蛋、鹹豬肉-炒	鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	筍香燒肉 筍、豬肉、鮮蔬-滷	標章蔬菜 青菜	柴香油腐湯 ◎油豆腐、蘿蔔、玉米、◎柴魚	5.6	2.5	2.1	2.9	0	763	250	765	
22	二	白飯 白米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	丁香炒雞 雞肉、◎豆干、洋蔥、◎小魚乾-炒	鮮菇長豆 長豆、鮮蔬、◎白芝麻-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.6	2.6	2.1	2.7	1	821	265	775
23	三	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	烤肉醬雞塊 雞肉、鮮蔬-燒	迷迭番茄豬 洋蔥、番茄、豬肉、青豆-煮	芋香高麗 高麗菜、芋頭、鮮蔬-炒	海芽菇菇湯 海帶芽、金針菇	5.5	2.5	2.2	2.5	0	740	275	760	
24	四	有機白飯 有機白米-蒸	蘑菇醬豬排 豬排-燒	菜脯炒蛋 洋蔥、◎雞蛋、菜脯-炒	有機蔬菜 青菜	~冰~仙草蜜 仙草	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788	250	765
25	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	鳳梨酸甜雞 雞肉、鳳梨-燒	燈籠滷味 ◎四分干、蘿蔔、◎黑輪-滷	彩蔬花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	金針排骨湯 金針花、鮮蔬、豬肉	5.2	2.6	2.1	2.7	0	733	265	775	
26	六	白飯 白米-蒸	京醬豬柳 豬肉、洋蔥-燒	黃金洋芋雞 南瓜、雞肉、馬鈴薯、毛豆-炒	標章蔬菜 青菜	米粉湯 米粉、香菇、◎豆包絲、芋頭、◎蝦米	5.6	2.5	2.2	2.5	0	747	275	760	
28	一	小米飯 白米、小米-蒸	炭烤雞排 雞排-烤	下飯肉燥 ◎豆乾、薯條、絞肉、香菇-滷	標章蔬菜 青菜	~冰~冬瓜山粉圓 冬瓜、茶、山粉圓	5.2	2.5	2.1	2.6	0	721	250	765	
29	二	白飯 白米-蒸	和風燒肉 豬肉、◎白芝麻-煮	椒鹽甜條 西洋芹、◎甜不辣、紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 大白菜、鮮蔬、◎蝦皮-滷	裙帶芙蓉湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.3	2.6	2.1	2.7	1	800	265	775
30	三	雜糧飯 白米、雜糧-蒸	豆豉爇雞 雞肉、紅蘿蔔-炒	玉米煨肉蓉 玉米、絞肉、馬鈴薯、青豆-炒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	日式味噌湯 ◎豆腐、洋蔥、◎味噌、◎柴魚	5.4	2.5	2.2	2.5	0	733	275	760	

→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-!

◎：過敏原標示，包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硫酸鹽等製品及其相關製品

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	0	12	11	24	0	2	2	4	5	