



新北食品 109年12月菜單

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零一0規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區園道一段39號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘宏(營養字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)2986364 已投保明台產物保險責任險

中山國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	全蛋	蛋黃	蛋清	油類	水果	奶類	肉類
1	二	沙茶肉絲炒飯 白米、洋葱、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、玉米、青豆炒	照燒豬排 豬排-塊	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、雞蛋炒	有機蔬菜 青菜	油腐味噌湯 油豆腐、味噌、柴魚片	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822 265 775
2	三	地瓜飯 白米、地瓜、蒸	☆三杯雞 雞肉、蒜、醬油炒	炒天婦羅 西洋、洋葱、甜不辣炒	蒜香花椰 白花椰、蒜炒	米粉湯 米粉、絞肉、鮮菇、芋頭、蝦米		5.2	2.6	2	2.5	0	722 270 765
3	四	有機白飯 有機白米-蒸	☆咕咾肉 豬肉、鳳梨塊	家常豆腐 絞肉、洋葱、板豆腐煮	有機蔬菜 青菜	薏仁燉雞湯 薏仁、雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	1	793 255 780
4	五	胚芽飯 白米胚芽米-蒸	蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果煮	雙色山藥球X4 地瓜球、山藥球-烤	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蝦皮炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5	0	737 250 775
7	一	手作味噌拉麵 油麵、筍乾煮	蜜汁豬排 豬排-塊	田園玉米雞 玉米、雞肉炒	木須銀芽 豆芽菜、木耳炒	味噌豚骨湯 板豆腐、豬肉、味噌、柴魚片		5.4	2.7	2.2	2.5	0	748 250 770
8	二	芝麻飯 白米、黑芝麻、蒸	下飯酢醬 絞肉、洋葱、香菇炒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	有機蔬菜 青菜	~甜~綠豆湯 綠豆	水果	5.5	2.6	2.1	2.9	1	823 245 765
9	三	白飯 白米-蒸	和風燒肉 豬肉、洋葱、白芝麻煮	塔香鮑菇雞 香菇、雞肉、鮮菇炒	田園花椰 白花椰、玉米、筍炒	野菜昆布湯 海帶芽、紅蘿蔔、結頭菜		5.3	2.6	2.1	2.5	0	731 270 775
10	四	有機白飯 有機白米-蒸	炸雞腿 雞腿-炸	回鍋肉 豆豉、豆干、豬肉炒	有機蔬菜 青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、磨菇、雞蛋、奶粉	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798 265 770
11	五	白飯 白米-蒸	打拋肉片 豬肉、番茄炒	黃金薯餅X4 馬鈴薯-烤	豆皮高麗 高麗菜、豆包絲炒	青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉		5.4	2.7	2.1	2.7	0	755 270 760
14	一	卡邦尼肉醬螺旋麵 螺旋麵、三色豆、絞肉、洋葱、馬鈴薯、奶粉煮	義式烤雞排 雞排-烤	毛豆炒蛋 洋葱、雞蛋、毛豆炒	標章蔬菜 青菜	~甜~仙草粉條 仙草、粉條		5.3	2.7	2	2.8	0	750 270 770
15	二	白飯 白米-蒸	焗烤南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司、雞排	香滷雞翅 雞翅-滷	有機蔬菜 青菜	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	1	830 265 775
16	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	新北香酥雞X4 雞肉、蒜酥炸	△魚香嫩腐 板豆腐、洋葱、絞肉煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮菇炒	味噌湯 高麗菜、鮮菇、味噌、柴魚片		5.3	2.7	2.2	2.6	0	746 275 760
17	四	有機白飯 有機白米-蒸	鮮菇油腐 香菇、紅蘿蔔、油豆腐炒	繽紛粟米鵪鶉蛋 玉米、豆乾丁、鵪鶉蛋(1個)炒	有機蔬菜 青菜	冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	1	833 250 775
18	五	紫米飯 白米、黑糯米、蒸	麻油雞 雞肉、薑片煮	客家小炒 西洋、豆乾、豬肉、魷魚炒	脆炒甘藍 高麗菜、鮮菇炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.3	2.6	2.1	2.7	0	740 265 765
21	一	夏威夷菇炒飯 白米、洋葱、香菇、鳳梨、紅蘿蔔、毛豆炒	椒鹽豬排 豬排-塊	△關東煮 油豆腐、海帶結、黑輪煮	標章蔬菜 青菜	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、絞肉		5.4	2.6	2.1	2.8	0	752 250 765
22	二	麥片飯 白米、麥片-蒸	☆新疆大盤雞 雞肉、鮮菇炒	焗烤番茄歐姆蛋 番茄、雞蛋、起司、雞排	有機蔬菜 青菜	~甜~紅棗銀耳露 白木耳、紅棗	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817 265 775
23	三	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬肉、鮮菇、花瓜煮	爆炒雞柳 豆豉、雞肉、鮮菇炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮炒	海帶湯 海帶芽、洋葱、雞肉		5.6	2.6	2.2	2.6	0	759 275 760
24	四	有機白飯 有機白米-蒸	五香烤雞腿 雞腿-烤	洋芋燒肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔煮	有機蔬菜 青菜	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807 250 765
25	五	白飯 白米-蒸	匈牙利燉肉 豬肉、番茄、嫩	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	紅絲花椰 白花椰、紅蘿蔔炒	小魚味噌湯 板豆腐、小魚乾、味噌、柴魚片		5.3	2.7	2.1	2.6	0	743 270 775
28	一	什錦炒麵 油麵、洋葱、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、魚板、韭菜炒	香酥卡拉雞排 雞排-炸	☆△地瓜薯條X4 地瓜-烤	芋香白菜 大白菜、芋頭煮	番茄豆腐湯 番茄、板豆腐		5.3	2.6	2.1	2.5	0	731 265 780
29	二	白飯 白米-蒸	醍醐香燻肉 豬肉、筍、菜油	芹香脆炒雞 西洋、雞肉炒	有機蔬菜 青菜	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌、柴魚片	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817 265 775
30	三	五穀飯 白米、五穀米-蒸	親子丼 雞肉、洋葱、雞蛋煮	滷味拼盤 冬瓜、四方子、白芝麻油	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮菇炒	高山金針湯 金針花、豬肉		5.6	2.6	2.2	2.6	0	759 275 760
31	四	有機白飯 有機白米-蒸	柴香蒲燒豬 豬肉、柴魚片、白芝麻煮	彩繪雞球 馬鈴薯、雞肉、甜椒炒	有機蔬菜 青菜	結頭菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807 250 765

→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. 果膠 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

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
0	0	12	10	22	0	1	2	3	3

