



新北食品 110年10月菜單



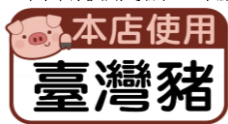
中山國小



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、潘柏甫(營養字第010569號)、蕭柏融(營養字第010402) 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	水果	全日 總分	蛋類 及肉類	蔬菜	油類	水果	魚類	肉類	其他
1	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	粉紅味噌 關東煮 蘿蔔、凍豆腐、貢丸-煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.3	2.4	2.3	2.5		721	280	775
4	一	白飯 白米-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉條-烤	焗烤咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、起司絲-煮	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮-炒	黃瓜湯 大黃瓜、小花茼蒿、雞肉	5.6	2.3	2.2	2.6		737	250	760
5	二	茄汁肉醬 螺旋麵 螺旋麵、洋葱、豬絞肉、番茄、紅蘿蔔、玉米、青豆	義式烤雞排 雞排-烤	花枝丸X2 花枝丸-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	5.5	2.3	2.1	2.5	1	783	255	755
6	三	白飯 白米-蒸	奶香燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	地瓜條X4 地瓜-烤	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	味噌湯 凍豆腐、柴魚、味噌	5.4	2.3	2.2	2.4		714	270	750
7	四	鯉節香鬆飯 有機白米[附香鬆包]	羅勒小翅腿X2 翅小腿-烤	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、鮮蔬	5.4	2.4	2.5	2.3	1	784	260	755
8	五	白飯 白米-蒸	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	絞肉嫩腐 豆腐、豬絞肉、洋葱-煮	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	5.3	2.5	2.1	2.7		733	250	760
11	一	國慶日看煙火~~~~												
12	二	DIY燴飯 白米、燕麥-蒸	焗烤起司 咖哩 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司絲-烤	黑輪捲X1 黑輪-烤	有機蔬菜	綜合關東煮 油豆腐、菇	5.6	2.3	2.1	2.4	1	785	260	770
13	三	白飯 白米-蒸	蔥爆豬 豬肉、洋葱、蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	螞蟻上樹 白菜、冬粉、韭菜、豬絞肉-炒	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5.6	2.4	2.2	2.3		731	260	765
14	四	有機白飯 有機白米-蒸	京醬炒雞 雞肉、紅蘿蔔-炒	玉米肉蓉 玉米粒、馬鈴薯、小花茼蒿、彩椒-炒	有機蔬菜	冰黑糖米苔目 黑糖、米苔目	5.5	2.4	2.2	2.3	1	784	255	775
15	五	黃金 菇菇炒飯 白米、豬肉絲、雞蛋、杏鮑菇、洋葱、紅椒、蔥	椒鹽豬排 豬排-燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	金針湯 蘿蔔、金針花	5.3	2.5	2.1	2.5		724	270	760
18	一	日式炒麵 油麵、豬肉絲、香菇、洋葱、木耳、紅蘿蔔、蝦米	脆皮雞腿 雞腿-炸	五香滷蛋 雞蛋、豆干、杏鮑菇-油	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	5.4	2.5	2.2	2.4		729	245	775
19	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉燥 豬絞肉、香菇、花瓜-煮	麥香 雞肉堡 麥香雞肉排-烤	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	5.5	2.3	2.2	2.5	1	785	255	765
20	三	全穀飯 白米、全穀米-蒸	糖醋魚排 魚排-燒	田園干丁 豆干、鮮蔬、豆薯、毛豆-炒	青菜	羅宋湯 番茄、西芹、豬肉	5.3	2.5	2.3	2.5		729	245	775
21	四	海苔香鬆 有機白飯 有機白米[附香鬆包]	蒸蛋 雞蛋-蒸	彩蔬花椰 花椰菜、小花茼蒿-炒	有機蔬菜	冰仙草凍奶茶 仙草、奶粉	5.7	2.4	2.1	2.6	1	809	255	765
22	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	美式BBQ炒雞 雞肉、洋葱-炒	洋食燉菜 紅蘿蔔、馬鈴薯、奶粉-煮	青菜	昆布大骨湯 海帶芽、豬肉	5.4	2.3	2.2	2.3		709	270	770
25	一	花生肉絲油飯 白米50%、長糯米、肉絲、香菇、花生、蝦米	醬燒豬排 豬排-燒	爽脆大瓜 大黃瓜、豆包絲、枸杞-煮	青菜	菇菇雞湯 菇、雞肉	5.3	2.5	2.2	2.3		717	255	770
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	5.5	2.3	2.1	2.7	1	792	260	765
27	三	白飯 白米-蒸	梅干爌肉 豬肉、筍、梅干菜-煮	府城蝦捲X2 蝦捲-烤	青菜	清燉白玉湯 蘿蔔、雞肉	5.5	2.6	2.1	2.6		750	270	770
28	四	有機白飯 有機白米-蒸	烤肉醬雞翅 三節雞翅-烤	紅蔥甘藍 高麗菜、紅蔥-炒	有機蔬菜	香菇赤肉羹 肉羹、雞蛋、香菇、柴魚	5.4	2.3	2.2	2.4	1	774	255	760
29	五	白飯 白米-蒸	打拋豬 豬肉、番茄-炒	蒲燒鯛魚排 魚排-燒	青菜	冰芋香西米露 西谷米、芋頭、奶粉	5.4	2.3	2.3	2.4		716	255	760

→本菜單內容含有過敏原：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. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
						加工食品			
蛋類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1次	1次	9次	9次	20次		2次	4次	4次	3次