新北食品 110年11月菜單

New Taipei ＊本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

本店使用 臺灣豬

中山國小

地址：新北市三重區國道路一段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	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣mg	鈉mg
1	一	芝麻飯 白飯.黑芝麻	醬烤雞翅X1 雞翅-烤	絞肉嫩腐 豆腐.豬絞肉.洋蔥-煮	彩蔬甘藍 高麗菜.木耳-炒	~甜~ 綠豆粉粿 綠豆.粉粿		5.6	2.3	2.2	2.6		737	250	760
2	二	鮮嫩雞肉飯 白米.雞肉.洋蔥.紅蔥頭	排骨酥X4 豬肉.豆段-炸	奶香玉米炒蛋 雞蛋.玉米.奶粉-炒	有機蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽.柴魚片.味噌	水果	5.7	2.3	2.1	3	1	819	255	755
3	三	地瓜飯 白米.地瓜	茄汁燉雞 雞肉.番茄.洋蔥-燉	海苔薯辦X3 馬鈴薯-烤	蒜香花椰 白.綠花椰菜.蒜-炒	金針湯 蘿蔔.金針花		5.8	2.3	2.2	2.6		751	270	750
4	四	有機白飯 有機白米	蔥爆豬 豬肉.豆薯.蔥-炒	花枝丸X2 花枝丸-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 紅蘿蔔.雞蛋.洋蔥.奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800	260	755
5	五	肉鬆蓋飯 白米[附肉鬆盒]	糖醋雞球 雞丁.鳳梨.彩椒-燒	客家小炒 豆干.豬肉.魷魚翅-炒	青菜	菇菇排骨湯 菇.豬湯排		5.3	2.5	2.2	2.6		731	250	760
8	一	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉條-燒	香甜粟米 玉米粒.紅蘿蔔.蒟蒻.青豆-炒	青菜	豚骨味噌湯 凍豆腐.柴魚片.味噌		5.7	2.3	2.2	2.8		753	250	760
9	二	金黃咖哩蛋炒飯 白米.豬肉.雞蛋.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥	義式棒棒腿X2 翅小腿-烤	海鮮捲X2 蝦捲-烤	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804	260	770
10	三	白飯 白米-蒸	照燒肉柳 豬肉.洋蔥.蔥-炒	香滷油腐 油豆腐.菇.蘿蔔-滷	雙色花椰 白.綠花椰菜.蝦皮-炒	羅宋湯 番茄.鮮蔬		5.6	2.4	2.2	2.3		731	260	765
11	四	海苔香鬆飯 有機白米[附香鬆包]	義式白醬雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	黑輪棒X1 黑輪-烤	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.7	1	816	255	775
12	五	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉.梅菜-滷	菜脯蛋 雞蛋.洋蔥.菜脯-炒	青菜	大滷清湯 豆腐.鮮蔬.雞蛋		5.8	2.5	2.1	2.5		759	270	760
15	一	日式炒烏龍麵 烏龍麵.紅蘿蔔.豬肉.豆包.蔥	脆皮雞腿X1 雞腿-炸	滷味拼盤 四分干.菇.海帶結-滷	青菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋.洋蔥		5.5	2.5	2.2	2.4		736	245	775
16	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉.香菇.花瓜-煮	佃煮洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆-煮	有機蔬菜	黃瓜嫩雞湯 大黃瓜.雞肉	水果	5.8	2.3	2.2	2.8	1	820	255	765
17	三	全穀飯 白米.全穀米	烤肉醬燒雞 雞肉.蔥-煮	麻婆豆腐 豆腐.豬絞肉-煮	爆炒高麗 高麗菜.彩椒-炒	昆布排骨湯 海帶芽.豬肉		5.5	2.5	2.3	2.5		743	245	775
18 蔬食日	四	DIY 燴飯 有機白米	CHEESE焗烤南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔.起司-烤	茶碗蒸 雞蛋.香菇-蒸	有機蔬菜	~甜~ QQ芋圓紅茶拿鐵 芋圓.紅茶.奶粉	水果	5.7	2.4	2.1	2.8	1	818	255	765
19	五	糙米飯 白米.糙米	三杯雞 雞肉.菇.九層塔-炒	啵啵玉米 玉米.馬鈴薯.豬絞肉-炒	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.豆皮.芋頭-滷	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉絲		5.6	2.4	2.2	2.4		735	270	770
22	一	CHEESE焗烤奶醬肉蓉義大利麵 義大利麵.豬肉.玉米.毛豆.起司	嫩汁豬排X1 豬排-燒	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅片花椰 白.綠花椰菜.紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米.雞蛋.奶粉		5.8	2.5	2.2	2.8		775	255	770
23	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	鹹酥雞X4 雞肉.豆段-炸	蝦香高麗 高麗菜.木耳.蝦皮-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.洋蔥.柴魚片.味噌	水果	5.6	2.3	2.1	3	1	812	260	765
24	三	白飯 白米	蠔香肉柳 豬肉.洋蔥-炒	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排－蒸	青菜	~甜~ 仙草凍奶茶 仙草.奶粉		5.8	2.6	2.1	2.7		775	270	770
25	四	有機白飯 有機白米	京醬燉雞 雞肉.馬鈴薯-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜.豬肉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	1	795	255	760
26	五	白飯 白米	無錫排骨 豬肉.蔥-煮	田園干丁 豆乾.豆薯.毛豆-炒	青菜	肉骨茶湯 白菜.菇.肉骨茶包		5.5	2.4	2.3	2.5		735	255	760
29	一	飄香肉絲油飯 白米50%.長糯米.豬肉.香菇.蝦米	脆皮小雞腿X2 翅小腿-炸	粉紅味噌關東煮 蘿蔔.凍豆腐.海帶結-煮	青菜	玉米蛋花湯 玉米.紅蘿蔔.雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.5		732	255	760
30	二	白飯 白米-蒸	家常燜肉 豬肉.麵輪-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉	水果	5.8	2.3	2.3	2.6	1	813	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~!

本店使用 臺灣豬

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月) 加工食品		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	0次	10次	11次	22次	2次	2次	4次	3次