



新北食品 111年3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審一0規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國強路一段59號 營業部：陳冠瑜(營養字第008947號)、潘松育(營養字第010569號)、蕭松融(營養字第010402) 電話：(02)28851839 傳真：(02)28806364 已收領台灣產物1級產品責任證

中山國小



日期		星期	主餐	主菜	副菜	湯品	營養成分									
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉		
1	二	黃金蛋炒飯 白米、豬肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔		和風雞翅×1 三節雞翅-燒	清炒甘藍 高麗菜-炒	有機蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	1	786	250	750
2	三	小米飯 白米、小米		普羅旺斯燉肉 豬肉、馬鈴薯、番茄、毛豆-燉	花枝丸×2 花枝丸-烤	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	田園蔬菜湯 南瓜、鮮蔬		5.8	2.3	2.2	2.4		742	260	755
3	四	有機白飯 有機白米		鹹酥雞×4 雞肉、九層塔-炸	焗烤咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、起司-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.3	2.3	2.6	1	806	305	760
4	五	花生肉絲油飯 白米50%、長糯米、豬肉絲、香菇、花生、蝦米		蒜味豬排×1 豬排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	青菜	金針湯 金針花、雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3		724	250	760
7	一	白飯 白米		糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	香嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	~甜~黑糖QQ圓 QQ圓、黑糖		5.5	2.4	2.3	2.5		735	250	770
8	二	薏仁飯 白米、薏仁		瓜仔肉 豬肉、洋蔥、蒜、花瓜-煮	麥香雞肉堡×1 麥香雞肉堡-烤	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795	260	765
9	三	白飯 白米		咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	青菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜、鮮蔬		5.6	2.4	2.2	2.5		740	255	775
10	四	海苔香鬆有機白飯 有機白米【附香鬆包】		照燒豬排×1 豬排-燒	香甜粟米 玉米粒、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797	255	760
11	五	白飯 白米		親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	綜合關東煮 油豆腐、蘿蔔、魚卵捲-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、豬肉		5.5	2.5	2.2	2.4		736	245	775
14	一	燕麥飯 白米、燕麥		梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅菜-滷	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	招牌蛋花湯 雞蛋、鮮蔬		5.5	2.5	2.2	2.3		731	255	765
15	二	南瓜肉蓉義大利麵 義大利麵、南瓜、洋蔥、豬肉、玉米、紅蘿蔔		嫩汁小雞腿×2 翅小腿-烤	海鮮捲×2 海鮮捲-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、奶粉	水果	5.8	2.4	2.3	2.4	1	812	315	775
16	三	小米飯 白米、小米		蘑菇醬爆豬 豬肉、紅蘿蔔、蘑菇-煮	彩蔬花椰 花椰菜、茼蒿-炒	青菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬		5.6	2.4	2.1	2.5		737	255	765
17	四	有機白飯 有機白米		奶香玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	可樂餅×1 可樂餅-烤	有機蔬菜	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800	295	770
蔬食日																
18	五	全穀飯 白米、全穀米		排骨酥×4 豬肉、豆段-炸	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、豬絞肉-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2.2	2.6		745	255	770
21	一	香噴噴肉鬆蓋飯 白米【附肉鬆盒】		香酥雞腿×1 雞腿-炸	鮮肉鍋貼×2 鍋貼-烤	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋		5.5	2.5	2.3	2.3		734	260	765
22	二	糙米飯 白米、糙米		焗烤南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司絲-烤	麥克雞塊×2 麥克雞塊-烤	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804	270	770
23	三	白飯 白米		京醬燉雞 雞肉、蔥-燉	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉		5.7	2.4	2.2	2.3		738	255	760
24	四	有機白飯 有機白米		蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥、番茄-炒	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、柴魚	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	1	798	255	760
25	五	白飯 白米		壽喜燒嫩雞 雞肉、蒜-煮	田園干丁 豆乾丁、馬鈴薯、茼蒿-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.5	2.5	2.2	2.3		731	245	775
28	一	雜糧飯 白米、雜糧米		韓式燒肉 豬肉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	有機蔬菜	~甜~西谷米奶茶 西谷米、紅茶、奶粉		5.8	2.4	2.2	2.3		745	255	765
29	二	什錦肉絲炒麵 油麵、豬絞肉、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、蔥		脆皮棒棒腿×2 翅小腿-炸	熱炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794	245	775
30	三	芝麻飯 白米、芝麻		家常燜肉 豬肉、蘿蔔、麵輪-煮	嫩汁獅子頭 大白菜、獅子頭、豆包絲-煮	雙星花椰 花椰菜、木耳-炒	鮮瓜雞煲湯 冬瓜、雞肉		5.5	2.4	2.4	2.3		729	255	765
31	四	有機白飯 有機白米		蝦排×1 蝦排-烤	啵啵玉米 玉米粒、馬鈴薯、豬肉、茼蒿-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 大白菜、鮮蔬、肉骨茶包	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793	255	765

→本菜單內含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芥菜 3. 芥末 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 全穀質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫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			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	肉肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	1次	11次	10次	23次	2次	6次	4次	3次