



# 新北食品 111年12月菜單

# 中山國小



地址：新北市三重區德盛路一段59號 營養師：陳冠廷(營養字第010930)、吳亭瑩(營養字第010930)、李品軒(營養字第010930)、林芳伶(營養字第009677) 電話：(02)26918910 傳真：(02)2906364 已投保明台產物保險產品責任險

日期星期		主食	主菜	副菜		湯品	水果	豆類	蔬菜	水果	湯品		
1	四	海苔香鬆飯 有機白米, △海苔香鬆	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	玉米肉蓉 玉米, 鮮蔬, 豬肉-炒	有機蔬菜	和風裙帶湯 海帶芽, △紫菜, △味噌	水果	6.4	2.2	2.1	2.3	1	829
2	五	芝麻飯 白米, △芝麻	排骨酥X4 豬肉-炸	鄉村咖哩 紅蘿蔔, 馬鈴薯-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑	水果	6.6	2.3	2.2	2.6		807
5	一	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉, 鳳梨-燒	彩蔬高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭, 西谷米	水果	6.1	2.2	2.1	2.4		753
6	二	五穀飯 白米, △五穀米	瓜仔肉 豬肉, 香菇, 花瓜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜, 雞肉	水果	6.2	2.4	2.2	2.5	1	842
7	三	日式 照燒炒飯 白米, 豬肉, 鮮蔬	炙燒雞排X1 雞排-烤	和風凍豆腐 △凍豆腐, 海帶結, 鮮蔬-煮	青菜	金針湯 蘿蔔, 金針花	水果	6.3	2.3	2.1	2.2		765
8	四	有機白飯 有機白米	照燒石斑 △石斑魚, 洋蔥, 金針菇, 蔥-煮	黑輪棒X1 △黑輪棒-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 鮮蔬, △雞蛋, △奶粉	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	1	868
9	五	白飯 白米	茄汁雞丁 雞肉, 番茄-煮	客家小炒 △豆干, 鮮蔬, 豬肉, △魷魚翅-炒	青菜	小魚味噌湯 海帶芽, △小魚乾, △紫菜, △味噌	水果	6.2	2.2	2.1	2.1		746
12	一	台式蘑菇醬 鐵板麵 麵, 豬肉, 鮮蔬	酥炸魚排X1 △魚排-炸	炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 蘿蔔, △魚丸, 芹菜	水果	6.2	2.3	2.3	2.3		768
13	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 菇, 九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 △雞蛋, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 昆布, 豬肉	水果	6.6	2.2	2.2	2.4	1	850
14	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	結頭炒肉 結頭菜, 豬肉, 鮮蔬-炒	青菜	田園鮮蔬湯 鮮蔬, 番茄	水果	6.2	2.4	2.1	2.5		779
15	四	有機白飯 有機白米	蒸蛋 △雞蛋-蒸	雪菜百頁 鮮蔬, △百頁豆腐, 雪菜-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 粉圓, 奶茶, △奶粉	水果	6.3	2.3	2.3	2.3	1	835
16	五	雜糧飯 白米, △雜糧米	打拋豬 豬肉, 鮮蔬, 九層塔-炒	蜜汁豆干 豆干, 地瓜, 白芝麻-滷	青菜	菇菇雞湯 菇, 雞肉	水果	6.4	2.3	2.1	2.2		772
19	一	白飯 白米	醬燒魚丁 △水蒸魚丁, 大白菜, 鮮蔬-煮	鹹酥雞X4 雞肉, 豆段-炸	有機蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔, 豬肉	水果	6.4	2.3	2.1	2.6		790
20	二	鮮蔬豬肉 炒烏龍 烏龍麵, 鮮蔬, 豬肉	里肌豬排X1 豬排-燒	烤棒棒腿X1 翅小腿-烤	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, △紫菜, △味噌	水果	6.3	2.5	2.2	2.3	1	847
21	三	白飯 白米	咖哩雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮	大溪黑干 黑干, 榨菜-滷	青菜	玉米濃湯 玉米, △雞蛋, 鮮蔬, △奶粉	水果	6.5	2.3	2.1	2.2		779
22	四	有機白飯 有機白米	蔥燒石斑 △石斑魚, 蔥, 蒜-煮	南瓜炒蛋 △雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆, 紫米, 湯圓	水果	6.6	2.4	2.3	2.3	1	863
23	五	聖誕特餐 白醬義大利麵 麵, 豬肉, 洋蔥, 鮮蔬, △奶粉	美式 BBQ炒雞 雞肉, 蘑菇, 鮮蔬-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	青菜	芙蓉蛋花湯 海帶芽, △雞蛋	水果	6.3	2.2	2.1	2.4		767
聖誕節快樂													
26	一	全穀飯 白米, △全穀米	無錫排骨 豬肉, 鮮蔬-炒	芋頭甘藍 高麗菜, 芋頭-炒	有機蔬菜	柴魚油豆腐湯 油豆腐, △柴魚, △味噌	水果	6.2	2.4	2.1	2.3		770
27	二	白飯 白米	焗烤 白醬嫩菇雞 雞肉, 菇, 奶粉, 起司粉-烤	花枝丸X2 △花枝丸-烤	有機蔬菜	招牌蛋花湯 △雞蛋, 洋蔥	水果	6.1	2.3	2.2	2.5	1	827
28	三	薏仁飯 白米, 薏仁	蒜泥白肉 豬肉, 鮮蔬, 蒜-煮	玉米炒蛋 △雞蛋, 玉米-炒	青菜	白菜肉羹湯 大白菜, 肉羹, 鮮蔬	水果	6.4	2.4	2.1	2.3		784
29	四	有機白飯 有機白米	韓風甜醬 棒棒腿X2 翅小腿-燒	魷魚嫩腐 豬肉, △豆腐, 洋蔥, △魷魚翅-煮	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 鮮蔬	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	1	870
30	五	蒜香肉蓉 蛋炒飯 白米, 豬肉, △雞蛋, 鮮蔬	鐵板豬柳 豬肉, 豆豉, 洋蔥-炒	麵輪蘿蔔 蘿蔔, 雞輪-滷	青菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉	水果	6.3	2.2	2.1	2.3		762

→本菜單內容含有過敏原：1. 卵蛋白 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。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)	
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	4次	8次	10次	22次		2次	1次	3次	3次