



# 新北食品 112年3月菜單

# 中山國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產，并經封封食品及非基改食材並符合三農一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣物1傷產品責任險。  
地址：新北市三重區強盛路一段59號 營業時間：陳冠雄 (營養字第009647號)、陳淑婷 (營養字第010896)、林芳婷 (營養字第009677)、徐承恩 (營養字第011462)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉	磷	鉀	其他
1	三	海苔香鬆飯 白米、△海苔香鬆 (一包一包)	照燒雞丁 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	豆干小炒 △豆干、豬肉、△魷魚、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、△雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.3						788	
2	四	地瓜有機飯 有機白米、地瓜	滷排骨X1 豬排-燒	香鬆炒蛋 △雞蛋、鮮蔬、△香鬆-炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、△魚丸、芹菜	水果	6.0	2.6	2.2	2.8	1.0					796	
3	五	白飯 白米	鹹水雞 雞肉、菇、鮮蔬-煮	紅燒油腐 △油豆腐、鮮蔬-滷	履歷蔬菜	赤肉羹 鮮蔬、豬肉、△雞蛋、△柴魚		6.3	2.5	2.4	2.4						797	
6	一	芝麻飯 白米、△黑芝麻	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	茄汁甜不辣 △甜不辣、洋葱、鮮蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.5	2.2	2.4	2.3						784	
7	二	照燒豚肉炒烏龍 雞、鮮蔬、豬肉	蜜汁烤棒腿X2 翅小腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 △雞蛋、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 △豆腐、△味噌、△柴魚	水果	6.1	2.5	2.5	2.8	1.0					803	
8	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒魚排X1 △魚排-燒	玉米肉蓉 玉米、豬肉、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蔘鬚雞湯 馬鈴薯、雞肉、紅薑、枸杞、麥精		6.3	2.6	2.2	2.4						799	
9	四	有機白飯 有機白米	南瓜燉雞 雞肉、南瓜、鮮蔬、△奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 △魷魚丸、海苔粉-烤	有機蔬菜	~甜~珍珠奶茶 珍珠、紅茶、△奶粉	水果	6.2	2.2	2.1	2.5	1.0					784	
10	五	薏仁飯 白米、小薏仁	蔥燒肉柳 豬肉、豆腐、蔥-炒	鵪鶉蛋滷味 △豆干、鮮蔬、鵪鶉蛋(1個)、酸菜-滷	履歷蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.0	2.4	2.2	2.3						759	
13	一	白飯 白米	烤雞腿排X1 雞腿排-烤	彩燴嫩腐 玉米、△豆腐、鮮蔬-煮	有機蔬菜	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.5	2.3	2.3	2.3						789	產後豆漿
14	二	糙米飯 白米、糙米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱、九層塔-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	1.0					808	
15	三	金黃四色蛋炒飯 白米、△雞蛋、鮮蔬	杏片燒雞 雞肉、紅蘿蔔、杏片-炒	豚肉筑前煮 馬鈴薯、南瓜、豬肉、菇-煮	履歷蔬菜	麻油雞湯 △凍豆腐、鮮蔬、雞肉		6.1	2.6	2.5	2.3						788	
16	四	有機白飯 有機白米	蒸蛋 雞蛋-煮	蜜汁骰子豆干 紅蘿蔔、△四干、△芝麻-滷	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、△雞蛋、△奶粉	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	1.0					804	
17	五	白飯 白米	蘑菇醬雞丁 雞肉、鮮蔬、蘑菇-煮	甘藷條X4 地瓜-烤	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.3	2.2	2.7						797	
20	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥燒魚丁 △生鮮魚丁、鮮蔬、蔥-煮	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	有機蔬菜	四神排骨湯 小薏仁、馬鈴薯、豬肉		6.1	2.4	2.6	2.5						785	
21	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	玉米豆干丁 玉米、△豆干、鮮蔬-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶芽、菇、雞肉	水果	6.4	2.3	2.4	2.3	1.0					784	
22	三	芝麻飯 白米、△黑芝麻	香菇肉燥 豬肉、洋葱、地瓜、香菇-煮	海鮮排X1 △魷魚排-烤	履歷蔬菜	大滷清湯 △豆腐、鮮蔬、筍		6.3	2.2	2.3	2.7						785	
23	四	有機白飯 有機白米	椒鹽雞米花X4 雞肉、豆段-炸	番茄炒蛋 △雞蛋、番茄、鮮蔬-炒	有機蔬菜	~甜~Q圓甜湯 地瓜圓	水果	6.1	2.6	2.4	2.8	1.0					808	
24	五	蔥油雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥	蒲燒鯛魚X1 鯛魚、△白芝麻-煮	紅燒獅子頭 獅子頭(1個)、大白菜、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、△雞蛋		6.4	2.2	2.5	2.2						775	
25	六	白飯 白米	年糕醬拌雞 雞肉、洋葱、年糕-燒	蜜汁黑干 黑豆干、△白芝麻-滷	青菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.4	2.2	2.5						803	
27	一	雜糧飯 白米、△雜糧米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	蘿蔔滷肉 蘿蔔、豬肉-滷	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花、豬肉		6.5	2.3	2.2	2.2						782	
28	二	焗烤白醬義大利麵 雞、鮮蔬、△奶粉、△起司絲	里肌豬排X1 豬排-燒	可樂餅X1 玉米香酥餅-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、△雞蛋、△奶粉	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	1.0					804	
29	三	小米飯 白米、小米	奶香雞丁 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、△奶粉-煮	菇菇炒蛋 △雞蛋、菇、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、△雞蛋		6.0	2.4	2.5	2.5						775	
30	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、豆腐、紅椒-炒	咖哩凍豆腐 鮮蔬、△凍豆腐-煮	有機蔬菜	~甜~花生牛奶奶湯 花生、薏仁、△奶粉	水果	6.0	2.6	2.6	2.7	1.0					802	
31	五	大麥飯 白米、大麥	洋芋燒雞 雞肉、洋芋、鮮蔬-煮	關東煮 △黑輪、貢丸、菇-煮	履歷蔬菜	白玉味噌湯 蘿蔔、海帶芽、△味噌、△柴魚		6.2	2.2	2.3	2.3						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. 含防腐劑之穀類 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			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	3次					
豬肉	雞肉	24次	4次	3次	1次	4次
7次	14次					