



新北食品 112年6月菜單

中山國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食品並符合三零一Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台農物1億產品責任險。
地址：新北市三區區道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳淑嫻(營養字第010986)、林芳婷(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)

日期		星期		主食		主菜		副菜		湯品		附餐		全雞雞腿		豆魚雞肉		蔬菜		油蔴		水果		熱量									
1	四	有機白飯		有機白米		京醬肉片		豬肉, 鮮蔬-炒		豬肉豆干		豬肉, △豆干, 海帶結-湯		有機蔬菜		鮮筍雞湯		筍子, 菇, 雞肉		水果		6.3		2.6		2.3		2.3		1.0		857	
2	五	小米飯		白米, 小米		香酥棒棒腿X2		翅小腿-炸		魚丸關東煮		黑輪, 蘿蔔, △魚丸X1-煮		履歷蔬菜		玉米蔬菜湯		鮮蔬, 玉米, 豬肉				6.2		2.5		2.4		2.4				790	
5	一	白飯		白米		醬烤雞排X1		雞排-烤		南瓜豬肉煲		豬肉, △豆腐, 南瓜, 青豆-煮		有機蔬菜		鮮瓜排骨湯		鮮瓜, 豬肉				6.2		2.6		2.4		2.3				703	
6	二	焗烤 奶醬義大利麵		麵, 豬肉, 鮮蔬, △奶粉, △起司粉		椒鹽豬肉X4		豬肉, 長豆-炸		紅蘿蔔炒蛋		△雞蛋, 紅蘿蔔-炒		有機蔬菜		巧達濃湯		馬鈴薯, 鮮蔬, △雞蛋, △奶粉		水果		6.3		2.4		2.3		2.6		1.0		856	
7	三	白飯		白米		義式燻雞		雞肉, 番茄, 鮮蔬-燻		玉米肉蓉		玉米, 鮮蔬, 豬肉-炒		履歷蔬菜		白玉貢丸湯		貢丸, 蘿蔔, 芹菜				6.3		2.5		2.2		2.3				787	
8	四	芝麻有機白飯		有機白米, △黑芝麻		壽喜燒魚丁		△生鮮魚丁, 鮮蔬, 菇-煮		烤翅小腿X1		翅小腿-烤		有機蔬菜		~涼~ 檸檬愛玉		檸檬, 愛玉		水果		6.4		2.6		2.2		2.4		1.0		866	
9	五	白飯		白米		咖哩雞		雞肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮		豆干小炒		△豆干, 豬肉, △魷魚, 彩椒-炒		履歷蔬菜		鮮蔬黃瓜湯		大黃瓜, 鮮蔬				6.3		2.5		2.4		2.3				792	
12	一	照燒 豚肉炒烏龍		麵, 鮮蔬, 豬肉		里肌豬排X1		豬排-燒		香雞堡排X1		香雞堡排-烤		有機蔬菜		芙蓉豆腐湯		△豆腐, △雞蛋				6.2		2.6		2.3		2.5				709	
13	二	白飯		白米		味噌雞肉煮		雞肉, 鮮蔬-煮		蒸蛋		△雞蛋-蒸		有機蔬菜		海帶芽湯		海帶芽, 薑		水果		6.1		2.6		2.4		2.3		1.0		886	
14	三	蕎麥飯		白米, 蕎麥		客家滷肉		豬肉, 蘿蔔, 梅干菜-湯		竹筍炒肉絲		筍子, 鮮蔬, 豬肉-炒		履歷蔬菜		青木瓜煲湯		青木瓜, 枸杞, 紅棗				6.3		2.6		2.4		2.4				804	
15	四	有機白飯		白米		洋芋炒蛋		雞蛋, 馬鈴薯, 青豆-炒		蘿蔔黑干		紅蘿蔔, △豆干, 鮮蔬-湯		有機蔬菜		~涼~ 珍珠奶茶		珍珠, 奶茶, △奶粉		水果		6.2		2.5		2.3		2.6		1.0		856	
16	五	麥片飯		白米, 麥片		白醬奶香豬		豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮		甘藷條X4		地瓜-烤		履歷蔬菜		蘿蔔排骨湯		蘿蔔, 豬肉				6.5		2.4		2.2		2.5				803	
17	六	白飯		白米		蒲燒鯛魚X1		△鯛魚-蒸		豬肉豆腐煲		豬肉, △豆腐, 鮮蔬-煮		履歷蔬菜		脆薯肉絲湯		豆薯, 豬肉				6.1		2.6		2.5		2.3				788	
19	一	白飯		白米		嫩烤雞翅X1		雞翅-烤		油腐燒肉		豬肉, △油豆腐, 蘿蔔, △柴魚-燻		有機蔬菜		紫菜蛋花湯		海帶芽, △雞蛋				6.3		2.5		2.3		2.4				704	
20	二	和風蛋炒飯		白米, 鮮蔬, △雞蛋, 蒜		焗烤 咖哩豬		豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬, △起司粉-烤		麥克雞塊X2		雞塊-烤		有機蔬菜		味噌豆腐湯		△豆腐, 鮮蔬, △柴魚		水果		6.2		2.6		2.4		2.5		1.0		862	
21	三	白飯		白米		三杯雞		雞肉, 菇, 九層塔-炒		鮮蔬炒蛋		雞蛋, 鮮蔬-炒		履歷蔬菜		羅宋湯		番茄, 馬鈴薯, 鮮蔬, 豬肉				6.3		2.6		2.4		2.2				705	
~端午節連假快樂~ ~Happy Dragon Boat Festival~																																	
26	一	胚芽飯		白米, 胚芽米		嫩汁肉條X4		豬肉-烤		咖哩雞蓉		鮮蔬, 馬鈴薯, 雞肉-煮		有機蔬菜		~涼~ 西谷米牛奶		西谷米, △奶粉				6.1		2.5		2.1		2.5				780	
27	二	白飯		白米		孜然燒雞		雞肉, 鮮蔬-燒		白菜肉羹		肉羹, 大白菜, 鮮蔬, △柴魚-煮		有機蔬菜		馬鈴薯排骨湯		馬鈴薯, 鮮蔬, 豬肉		水果		6.2		2.6		2.2		2.4		1.0		852	
28	三	紫米飯		白米, 紫米		蠔香肉柳		豬肉, 鮮蔬, 蔥-炒		番茄凍豆腐		△凍豆腐, 番茄, 鮮蔬-煮		履歷蔬菜		金針雞湯		乾金針花, 蘿蔔, 雞肉				6.2		2.6		2.3		2.3				700	
29	四	香鬆有機白飯		有機白米, 海苔香鬆		義式 烤小雞腿X2		翅小腿-烤		玉米炒蛋		△雞蛋, 玉米-炒		有機蔬菜		鮮蔬豆腐湯		△豆腐, 鮮蔬		水果		6.4		2.5		2.2		2.4		1.0		859	
30	五	大麥飯		白米, 大麥		香菇肉片		豬肉, 鮮蔬, 香菇, 花瓜-煮		海苔花枝丸X2		△花枝丸, 海苔粉-烤		履歷蔬菜		洋葱蛋花湯		△雞蛋, 洋葱				6.3		2.6		2.1		2.5				801	

→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)	
豆類及其製品		魚肉及海鮮		加工食品			
0次	豬肉	2次	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸	甜溫
9次		9次	21次	1次	4次	2次	3次