



新北食品 112年8+9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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364

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)林芳婷(營養字第009677號)吳亭穎(營養字第010830)郭麗嘉(營養字第011610)已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
30	三	白飯 白米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、滷	玉米炒蛋 △雞蛋、玉米、鮮蔬、炒	履歷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、鮮蔬、雞肉		5.9	2.5	2	2.4	759
31	四	糙米有機飯 有機白米、糙米	塔香三杯雞 雞肉、菇、九層塔、炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、鮮蔬、煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 △豆腐、鮮蔬、味噌、△柴魚	水果	5.4	2.5	2.2	2.3	784
1	五	白飯 白米	蒲燒鯛魚排X1 △鯛魚、蒸	蒜泥肉片 豬肉、鮮蔬、蒜、煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、△雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5	737
4	一	咖哩炒烏龍 麵、鮮蔬、豬肉	鹽酥雞X4 雞肉、鮮蔬、炸	清炒甘藍 高麗菜、炒	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉		5.4	2.5	2.2	2.5	733
5	二	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干、滷	炒甜不辣 △甜不辣、鮮蔬、炒	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、△雞蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	778
6	三	雜糧飯 白米、△雜糧米	蒜味花生炒雞 雞肉、鮮蔬、△花生、蒜、炒	柴魚油豆腐煮 △油豆腐、蘿蔔、△柴魚、煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 鮮蔬、菇、豬肉		5.4	2.4	2.2	2.4	721
7	四	有機白飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 豬排、燒	鮮蔬炒蛋 △雞蛋、鮮蔬、炒	有機蔬菜	~涼~ 芋香西米露 芋頭、西谷米、△奶粉	水果	5.6	2.3	2	2.4	783
8	五	藜麥飯 白米、藜麥	義式燉雞 雞肉、鮮蔬、番茄、燉	☆花枝丸X2 △花枝丸、烤	履歷蔬菜	裙帶豆腐湯 海帶芽、△豆腐		5.4	2.4	2	2.5	721
11	一	白飯 白米	照燒魚丁 △生鮮水鯊魚、鮮蔬、洋芋、煮	腰果雞粒什錦 玉米、雞肉、鮮蔬、△腰果、炒	有機蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		5.4	2.5	2.1	2.5	731
12	二	香菇肉絲 油飯 白米50%、糯米、豬肉、香菇	香烤小雞腿X2 翅小腿、烤	紅燒獅子頭X1 獅子頭、鮮蔬、煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 鮮蔬、味噌、△柴魚	水果	5.6	2.4	2	2.4	790
13	三	白飯 白米	蔬菜肉片 豬肉、鮮蔬、木耳、炒	南瓜燒豆腐 △豆腐、南瓜、鮮蔬、煮	履歷蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯、△雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.3	723
14	四	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥	玉米蒸蛋 △雞蛋、玉米、蒸	白醬洋芋 馬鈴薯、鮮蔬、△奶粉、煮	有機蔬菜	~涼~ 珍珠奶茶 珍珠、紅茶、△奶粉	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	777
蔬食日												
15	五	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、鮮蔬、九層塔、炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊、烤	履歷蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.9	2.3	2	2.4	744
18	一	麥片飯 白米、麥片	韓式年糕雞 雞肉、鮮蔬、年糕、煮	豬肉白玉煮 豬肉、蘿蔔、煮	有機蔬菜	大醬豆腐湯 △豆腐、鮮蔬、味噌		5.4	2.5	2.2	2.4	729
19	二	焗烤 肉醬義大利麵 麵、番茄、鮮蔬、豬肉、△起司絲	骰子豬X3 豬肉、長豆、炸	蒜香甘藍 高麗菜、鮮蔬、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、鮮蔬、△雞蛋、△奶粉	水果	5.6	2.4	2	2.5	795
20	三	三穀飯 白米、△三穀米	蘑菇醬雞丁 雞肉、鮮蔬、蘑菇、炒	絲瓜凍豆腐 △凍豆腐、絲瓜、木耳、煮	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、△雞蛋		5.6	2.3	2	2.4	723
21	四	有機白飯 有機白米	醬燒豬排X1 豬排、燒	紅蘿蔔炒蛋 △雞蛋、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	~涼~ 仙草蜜 仙草	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	786
22	五	芝麻飯 白米、△黑芝麻	義式烤雞排X1 雞排、烤	甘藷條X4 地瓜、烤	履歷蔬菜	羅宋湯 鮮蔬、番茄、豬肉		5.9	2.5	2.1	2.5	766
23	六	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 豬肉、鮮蔬、鳳梨、燒	豆干炒肉絲 豬肉、△豆干、鮮蔬、炒	有機蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉		5.4	2.4	2.2	2.5	726
25	一	白飯 白米	香菇肉燥 豬肉、鮮蔬、香菇、花瓜、煮	海鮮捲X1 △海鮮捲、烤	有機蔬菜	大滷湯 △豆腐、△雞蛋、鮮蔬		5.7	2.5	2	2.5	749
26	二	什錦肉絲 炒飯 白米、豬肉、鮮蔬	炙烤雞翅X1 三節雞翅、烤	香甜玉米 玉米、鮮蔬、炒	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	5.9	2.3	2.1	2.3	802
27	三	白飯 白米	嫩汁肉條X4 豬肉、烤	番茄豆腐蛋 △雞蛋、△豆腐、番茄、煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 鮮蔬、菇、雞肉		5.4	2.4	2.1	2.5	723
28	四	五穀有機飯 有機白米、△五穀米	香酥小雞腿X2 翅小腿、炸	塔香肉片 豬肉、鮮蔬、九層塔、炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.4	2.5	2.2	2.3	784

→本菜單內容含有蔬菜、芝麻、含飽質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

●過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.鳳梨 7.芝麻 8.含飽質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硫酸鹽等製品及其相關製品



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		肉類及海鮮		加工食品			
0次		2次		生鮮食品	調理食品	魚肉類	其他
豬肉 10次		雞肉 10次		23次	0次	3次	4次
						油炸	甜湯
						3次	3次