



新北食品 112年10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：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠倫(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、吳亭順(營養字第010830)、郭麗惠(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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	新疆孜然雞 雞肉、洋芋、蔬菜、芝麻、燒	豆干滷肉 豬腿肉、豆干、蔬菜、滷	有機蔬菜	~涼~ 仙草蜜 仙草		5.5	2.5	2.1	2.3	729
3	二	白飯 白米	蔥燒魚丁 生鮮魚丁、青蔥、鮮蔬、煮	糖醋甜條 甜不辣、蔬菜、炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌、柴魚	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	774
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉、煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸、海苔粉、烤	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍、豬肉		5.5	2.4	2	2.4	723
5	四	香鬆 有機飯 有機白米、海苔香鬆	香燒豬排X1 豬排、燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	802
6	五	地瓜飯 白米、地瓜	★鹹酥雞X4 雞肉、蔬菜、炸	咖哩肉醬 洋芋、豬絞肉、蔬菜、煮	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、蔬菜、豬肉		5.7	2.5	2.1	2.5	752
~~~雙十國慶連假~~~												
11	三	白飯 白米、蒸	蘿蔔滷豬腳 豬腿肉、豬腳、蘿蔔、滷	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜、炒	履歷蔬菜	肉羹湯 蔬菜、肉羹、筍、菇		5.4	2.4	2.2	2.3	717
12	四	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	嫩汁烤腿排X1 雞腿排、烤	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄、炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	5.7	2.3	2.1	2.4	792
13	五	白飯 白米、蒸	南洋咖哩豬 豬腿肉、洋芋、鮮蔬、椰漿、煮	香雞堡排X1 香雞堡排、烤	履歷蔬菜	海帶湯 海帶芽、薑		5.7	2.5	2.1	2.4	747
16	一	三穀飯 白米、三穀米	吮指雞翅X1 三節雞翅、烤	客家小炒 豬腿肉、豆干、魷魚、蔬菜、炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.4	2.4	2.2	2.3	717
17	二	日式照燒 炒烏龍 麵、蔬菜、雞肉	★椒鹽骰子豬X3 豬腿肉、蔬菜、炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	798
18	三	小米飯 白米、小米	白醬燉雞 雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉、煮	義式肉丸X1 獅子頭、番茄、蔬菜、燉	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.7	2.5	2.1	2.4	747
19	四	有機白飯 有機白米	茶碗蒸 雞蛋、蒸	可樂餅X1 可樂餅、烤	有機蔬菜	~涼~ 珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	795
蔬食日												
20	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜、菇、燴	和風凍豆腐 凍豆腐、蘿蔔、味噌、煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、豬肉		5.4	2.4	2.1	2.3	714
23	一	白飯 白米	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔、炒	海鮮排X1 海鮮排、烤	有機蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	5.4	2.5	2.1	2.4	726	產銷豆漿
24	二	奶油菌菇 燉飯 白米、蔬菜、蘑菇、奶粉	炙烤小棒腿X2 翅小腿、烤	黑輪棒X1 黑輪、烤	有機蔬菜	脆薯肉絲湯 豆薯、豬肉	水果	5.7	2.4	2.1	2.4	800
25	三	白飯 白米	梅干扣肉 豬腿肉、蘿蔔、筍干、梅菜、滷	麻婆嫩腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉、煮	履歷蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.2	2.3	716
26	四	薏仁有機飯 有機白米、小薏仁	沙茶雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜、炒	有機蔬菜	~涼~ 綜合圓甜湯 地瓜圓、芋圓	水果	5.7	2.4	2	2.4	797
27	五	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬腿肉、洋蔥、炒	酸菜黑干 黑豆干、蘿蔔、酸菜、煮	履歷蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽、豬肉		5.5	2.4	2	2.3	719
30	一	芝麻飯 白米、芝麻	杏片燒雞X4 雞肉、杏片、燒	酢醬肉燥 豬絞肉、豆干、蔬菜、菇、煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.1	2.5	731
31	二	白飯 白米	★鐵路豬排X1 豬排、炸	海山醬關東煮 黑輪、魚丸、蘿蔔、煮	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐	水果	5.7	2.4	2	2.4	797

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含鉍質穀類、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.堅果 7.芝麻 8.含鉍質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硝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		魚肉及海鮮		加工食品			
0次	豬肉	1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸
9次	豬肉	9次	20次	0次	5次	2次	3次