



新北食品 112年10月菜單

本公司使用之生鲜食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一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)林芳妤(營養字第009677號)吳亭嬌(營養字第010830)郭鴻惠(營養字第011610)已投保明台產物1億產品責任險。

中山國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附註	全穀 量	豆角 量	蔬菜	油脂	水份	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	1 774
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	1 802
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<br>白米.蒸                | 蘿蔔滷豬腳<br>豬腿肉.豬腳.蘿蔔-滷    | 總匯干丁<br>玉米.豆干.蔬菜-炒     | 履歷蔬菜 | 肉羹湯<br>蔬菜.肉羹.筍.菇         |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717   |
| 12 | 四 | 雜糧有機飯<br>有機白米.雜糧米         | 嫩汁烤腿排X1<br>雞腿排-烤        | 番茄炒蛋<br>雞蛋.豆腐.番茄-炒     | 有機蔬菜 | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜.豬肉           | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 1 792 |
| 13 | 五 | 白飯<br>白米.蒸                | 南洋咖哩豬<br>豬腿肉.洋芋.鮮蔬.椰漿-煮 | 香雞堡排X1<br>香雞堡排-烤       | 履歷蔬菜 | 海帶湯<br>海帶芽.薑             |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 747   |
| 16 | 一 | 三穀飯<br>白米.三穀米             | 吮指雞翅X1<br>三節雞翅-烤        | 客家小炒<br>豬腿肉.豆干.魷魚.蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔.味噌.柴魚        |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717   |
| 17 | 二 | 日式照燒<br>炒烏龍<br>麵.蔬菜.雞肉    | ★椒鹽骰子豬X3<br>豬腿肉.蔬菜-炸    | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋.紅蘿蔔.毛豆-炒   | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉      | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 798 |
| 18 | 三 | 小米飯<br>白米.小米              | 白醬燉雞<br>雞肉.洋芋.蔬菜.奶粉-煮   | 義式肉丸X1<br>獅子頭.番茄.蔬菜-燉  | 履歷蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽.雞蛋          |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 747   |
| 19 | 四 | 有機白飯<br>有機白米              | 茶碗蒸<br>雞蛋-蒸             | 可樂餅X1<br>可樂餅-烤         | 有機蔬菜 | ~涼~珍珠奶茶<br>珍珠.紅茶.奶粉      | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 1 795 |
| 20 | 五 | 蕎麥飯<br>白米.蕎麥              | 雞肉親子丼<br>雞肉.雞蛋.蔬菜.菇-燴   | 和風凍豆腐<br>凍豆腐.蘿蔔.味噌-煮   | 履歷蔬菜 | 鮮蔬排骨湯<br>蔬菜.豬肉           |    | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 714   |
| 23 | 一 | 白飯<br>白米                  | 泰式打拋豬<br>豬絞肉.蔬菜.九層塔-炒   | 海鮮排X1<br>海鮮排-烤         | 有機蔬菜 | 昆布嫩雞湯<br>海帶芽.雞肉          |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 726   |
| 24 | 二 | 奶油菌菇<br>燉飯<br>白米.蔬菜.蘑菇.奶粉 | 炙烤小棒腿X2<br>翅小腿-烤        | 黑輪棒X1<br>黑輪-烤          | 有機蔬菜 | 脆薯肉絲湯<br>豆薯.豬肉           | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 1 800 |
| 25 | 三 | 白飯<br>白米                  | 梅干扣肉<br>豬腿肉.蘿蔔.筍干.梅菜-滷  | 麻婆嫩腐<br>豆腐.蔬菜.豬絞肉-煮    | 履歷蔬菜 | 芙蓉玉米湯<br>玉米.蔬菜.雞蛋        |    | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 716   |
| 26 | 四 | 薏仁有機飯<br>有機白米.小薏仁         | 沙茶雞丁<br>雞肉.蔬菜.彩椒-煮      | 洋芋炒蛋<br>雞蛋.洋芋.蔬菜-炒     | 有機蔬菜 | ~涼~綜合圓甜湯<br>地瓜圓.芋圓       | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 1 797 |
| 27 | 五 | 白飯<br>白米                  | 黑胡椒豬柳<br>豬腿肉.洋蔥-炒       | 酸菜黑干<br>黑豆干.蘿蔔.酸菜-煮    | 履歷蔬菜 | 黃芽排骨湯<br>黃豆芽.豬肉          |    | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.3 | 719   |
| 30 | 一 | 芝麻飯<br>白米.芝麻              | 杏片燒雞X4<br>雞肉.杏片-燒       | 酢醬肉燥<br>豬絞肉.豆干.蔬菜.菇-煮  | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋.海帶芽.蔬菜.味噌.柴魚 |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 731   |
| 31 | 二 | 白飯<br>白米                  | ★鐵路豬排X1<br>豬排-炸         | 海山醬關東煮<br>黑輪.魚丸.蘿蔔-煮   | 有機蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>玉米.豆腐           | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 1 797 |

一本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏者，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



| 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        |      | 其他        | 油炸 | 甜湯 |
| 豆類及其製品<br>0次 | 魚肉及海鮮<br>1次   | 生鮮食材        | 調理食品 | 魚肉類       |    |    |
| 豬肉<br>9次     | 雞肉<br>9次      | 20次         | 0次   | 5次        | 2次 | 3次 |