



新北食品 112年11月菜單

本公司使用之生鲜食材皆為廠產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鉀質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851890 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)、吳亭嫻(營養字第010890)、郭慶喜(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	全脂 低脂 豆漿 水	麵包 玉米 蔬菜 水	油蔥 泡菜 水	水 量	熱量	
1 三	五穀飯 白米、五穀米	年糕燒雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	海帶肉絲 海帶絲、豬腿肉、彩椒、芹菜-煮	履歷蔬菜	黃瓜煲湯 大黃瓜、菇、枸杞		5.7	2.5	2.2	2.5	754
2 四	有機白飯 有機白米	醃鮑滷肉 豬腿肉、蘿蔔、筍干、梅菜-滷	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、蔬菜、雞肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.6	805
3 五	麥片飯 白米、麥片	葱油雞 雞肉、蔬菜、葱-炒	魠燒鵝子腐 泡豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄、洋芋、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	730
6 一	茄汁肉醬 義大利麵 麵、番茄、蔬菜、豬肉	吮指豬排X1 豬排-燒	麥克雞塊X2 雞塊-烤	有機蔬菜	~甜~ 綠豆粉粿湯 綠豆、粉粿		5.7	2.5	2	2.6	754
7 二	三穀飯 白米、三穀米	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔-燒	番茄凍豆腐 番茄、凍豆腐、洋蔥-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	786
8 三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬腿肉、蔬菜、蒜-煮	芝香豆干 豆干、地瓜、芝麻-燒	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.5	2.5	1.4	2.6	737
9 四	小米有機飯 有機白米、小米	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	花枝丸X2 花枝丸-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	806
10 五	白飯 白米	★排骨酥X4 豬腿肉、蔬菜-炸	肉絲炒菇 豬腿肉、蔬菜、菇、蔥-炒	履歷蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5	716
13 一	校慶補休~放假一天~										
14 二	家常 什錦炒飯 白米、蔬菜、豬肉	嫩汁豬排X1 豬排-燒	日式洋芋燉雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉、蔥-燉	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 扁蒲、蔬菜、雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	768
15 三	紫米飯 白米、紫米	鮮蔬雞肉 雞肉、蔬菜-煮	咖哩油腐 油豆腐、洋芋、蔬菜-煮	履歷蔬菜	紫菜湯 海帶芽		5.5	2.5	2.1	2.5	738
16 四	海苔 香鬆飯 有機白米、海苔香鬆	蜜汁豆干 乾蘿蔔、豆干-滷	玉米可樂餅X1 可樂餅-烤	有機蔬菜	~甜~ 雙Q奶茶 QQ圓、珍珠、奶茶、奶粉	水果	5.7	2.5	1.4	2.5	807
17 五	藜麥飯 白米、藜麥	香料燉雞 雞肉、乾蘿蔔、番茄、洋蔥-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 蔬菜、豬肉		5.7	2.4	2.1	2.6	746
20 一	白飯 白米	照燒豬肉 豬腿肉、豆乾、芝麻-炒	海鮮豆腐煲 南瓜、豆腐、鮭魚、蝦仁、青豆-煮	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋、豬肉		5.5	2.5	2.1	2.5	738
21 二	雜糧飯 白米、雜糧米	★雞米花X4 雞肉、蔬菜-炸	番茄豬肉丸X1 獅子頭、番茄、蔬菜-燉	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉	水果	5.5	2.4	2	2.7	747
22 三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬腿肉、蔬菜、彩椒-炒	海綿滷豆干 海帶絲、豆干-滷	履歷蔬菜	金針蘿蔔湯 蘿蔔、金針花		5.3	2.5	2	2.5	721
23 四	大麥 有機飯 有機白米、大麥	HAPPY Thanksgiving 感恩節 烤小雞腿X2 翅小腿-烤	回鍋肉片 蔬菜、豆干、豬腿肉-炒	有機蔬菜	~甜~ 仙草甜湯 仙草	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	768
24 五	白飯 白米	魠燒豬腳 豬腿肉、豬腳、筍干-滷	關東煮 墨輪、香丸(1個)、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、豬肉、菇		5.7	2.5	2	2.6	754
27 一	新北 招牌油飯 白米50%、長糯米、香菇、豬肉	照燒雞翅X1 三節雞翅-烤	香甜玉米X1 玉米段-煮	有機蔬菜	三盤排骨湯 豆薯、魠蘿蔔、木耳、豬肉		5.5	2.5	1.4	2.6	737
28 二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬腿肉、洋芋、蔬菜-燉	塔香魚羹 虱目魚羹、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	2	2.5	806
29 三	糙米飯 白米、糙米	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞、魠-煮	米血糕滷味 豆干、米血糕、蘿蔔-滷	履歷蔬菜	海帶黃芽湯 海帶芽、薑豆芽		5.5	2.4	2.1	2.6	735
30 四	有機白飯 有機白米	葱燒魚丁 生鮮魚丁、蔬菜-煮	叉燒肉X4 豬里肌-烤	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜、菇	水果	5.7	2.5	1.4	2.7	816



主菜種類(次/日)		主菜食材特性分析(次/日)		副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
		加5食品					
豆類及其製品 1次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 9次	雞肉 10次	21次	0次	4次	3次	2次	3次