



新北食品 112年11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。

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

電話：(02) 29951830 地址：新北市三重區龜道路一段59號 營養師：陳冠瑋(營養字第009647號)、林芳吟(營養字第009677)、吳亭儒(營養字第010830)、郭麗惠(營養字第011610) 已投保明台產物保險產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	金針	豆腐	蔬菜	油類	水果	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	蕃瓜煲湯 大蕃瓜、菇、枸杞		5.7	2.5	2.2	2.5	754
2	四	有機白飯 有機白米	醃醃滷肉 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	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥-炒	紅燒骰子腐 油豆腐、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-燉	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	1.9	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	日式洋芋燻雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉、蔥-燻	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 扁蒲、蔬菜、雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	788
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 紅蘿蔔、豆干-燻	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	1.9	2.5	807
蔬食日												
17	五	藜麥飯 白米、藜麥	香料燻雞 雞肉、紅蘿蔔、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、豆豉、芝麻-炒	海鮮豆腐煲 南瓜、豆腐、魷魚、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	海結滷豆干 海帶結、豆干-燻	履歷蔬菜	金針蘿蔔湯 蘿蔔、乾金針花		5.3	2.5	2	2.5	721
23	四	大麥有機飯 有機白米、大麥	感恩節 烤小雞腿X2 翅小雞腿-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	748
24	五	白飯 白米	紅燒豬腳 豬腿肉、豬腳、筍干-燻	關東煮 黑輪、貢丸(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	三絲排骨湯 豆豉、紅蘿蔔、木耳、豬肉		5.5	2.5	1.9	2.6	737
28	二	白飯 白米	馬鈴薯燻肉 豬腿肉、洋芋、蔬菜-燻	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、紅棗-煮	米血糕滷味 豆干、米血糕、蘿蔔-燻	履歷蔬菜	海帶蕃薯湯 海帶芽、蕃薯芽		5.5	2.4	2.1	2.6	735
30	四	有機白飯 有機白米	蔥燒魚丁 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	1.9	2.7	816



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	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜溫
1次 豬肉 9次	1次 雞肉 10次	21次	0次	4次	3次	2次	3次