



新北食品 112年12月菜單

本公司使用之生鮮食材為國產、非轉基因污染食品及非基因改造食材並符合三率一規範，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、含麴菌之穀類、大豆、魚類及其製品、不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02) 26951830 地址：新北市三重區國道路一段56號 謹飭師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳婷(營養字第009677號)、吳亭儒(營養字第010830號)、郭慶嘉(營養字第011610號)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	蔬菜	湯品	附餐 全餐 半餐 便當	豆 色 量	碳 酸 量	油 脂	水 分	熱 量
1 五	五穀飯 白米、五穀米	味噌雞肉煮 雞肉、蔬菜-煮	豆干炒肉絲 豆干、豬腿肉、蔬菜-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
4 一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬腿肉、蔬菜、蒜-煮	腰果雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜、腰果-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735
5 二	番茄肉醬義大利麵 麵、蔬菜、豬肉	蜜香烤雞翅 XI 三筋雞翅-烤	豬肉條X3 豬里肌-烤	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉	水果	5.7	2.4	1.9	2.6	1 804
6 三	白飯 白米	匈牙利燉豬 豬腿肉、蔬菜、番茄-煮	烤魷魚丸X2 魷魚丸-烤	履歷蔬菜	味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.5	2.5	1.9	2.6	737
7 四	糙米有機飯 有機白米、糙米	★鹹酥雞X4 雞肉、蔬菜-炸	酢醬肉燥 豬絞肉、豆干、蔬菜、香菇-煮	有機蔬菜	~甜~綠豆西米露 綠豆、西谷米	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1 768
8 五	白飯 白米	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇-煮	海山醬關東煮 甜不辣、黑輪、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.5	2.4	2	2.5	728
11 一	薏仁飯 白米、小薏仁	咖哩洋芋燉魚 生鮮魚丁、洋芋、蔬菜-煮	方干燒肉 豬腿肉、豆干、海帶-煮	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米、蔬菜		5.7	2.5	1.9	2.5	747
12 二	白飯 白米	★日式黃金豬排 XI 豬排-炸	蔬菜燒肉 豬腿肉、蔬菜、香菇-煮	有機蔬菜	麻油雞湯 凍豆腐、雞肉、薑、枸杞、鈎蟲	水果	5.5	2.5	2	2.6	1 800
13 三	藜麥飯 白米、藜麥	蘑菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	三杯油腐 油豆腐、豬絞肉、九層塔-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉		5.3	2.5	2	2.5	721
14 四	海苔香鬆飯 有機白米、海苔香鬆	蔥爆豆干 蔬菜、豆干、蔥-炒	可樂餅XI 可樂餅-烤	有機蔬菜	~甜~波霸珍奶 珍珠、奶茶、奶粉	水果	5.5	2.4	1.9	2.6	1 740
15 五	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、鳳梨-燒	紅燒獅子頭 XI 獅子頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		5.5	2.5	1.9	2.6	737
18 一	香菇栗子油飯 白米50%、糯米、菇、黑輪、栗子	嫩汁豬排 XI 豬排-燒	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬腿肉-炒	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 CAS魚丸、蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2.1	2.5	738
19 二	胚芽飯 白米、胚芽米	春川炒雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	豬肉白玉煮 豬腿肉、蘿蔔-煮	有機蔬菜	~甜~綜合燒仙草 仙草、綜合豆、綜合圓	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	1 729
20 三	白飯 白米	★骰子豬X4 豬腿肉、蔬菜-炸	蔥爆肉片 豬腿肉、洋蔥、蔥-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.5	2.5	1.9	2.6	737
21 四	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥	奶香雞丁 雞肉、蔬菜、奶粉-燙	白蘿蔔條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、菇、豬肉	水果	5.7	2.4	1.9	2.6	1 804
22 五	白飯 白米	蒲燒魚排 XI 魚排、白芝麻-蒸	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-燙	履歷蔬菜	冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮		5.5	2.5	2	2.5	735
25 一	聖誕特餐 白醬義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、奶粉	香料烤雞排 XI 雞排-烤	★香酥魚塊X2 魚塊-炸	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜、洋芋、番茄、豬肉		5.7	2.5	1.9	2.6	751
26 二	白飯 白米	和風咖哩豬 豬腿肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	1.9	2.6	1 811
27 三	三穀飯 白米、三穀米	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔、菇-煮	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬腿肉-炒	履歷蔬菜	鮮瓜煲湯 鮮瓜、玉米、枸杞		5.3	2.4	2	2.6	718
28 四	有機白飯 有機白米	沙茶肉片 豬腿肉、蔬菜-炒	紹子嫩腐 豬絞肉、豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 南瓜、蔬菜、菇、雞肉	水果	5.5	2.5	2	2.5	1 745
29 五	芝麻飯 白米、黑芝麻	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	白菜燒肉 大白菜、豬腿肉、木耳-煮	履歷蔬菜	薑絲海帶湯 海帶芽、薑		5.3	2.5	2.1	2.5	724



主菜種類(次/日)		副菜種類分析(次/日) 加5食品		其他分析(次/日)			
豆類13項製品 1次	魚肉及海鮮 2次	調理 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯	
豬肉 8次	雞肉 10次	0次	3次	2次	4次	3次	