



新北食品 113年3月菜單

中山國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基因改造食材並符合三零一〇規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有中蝦類、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)2951830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑄(營養字第009677)、林芳婷(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗嘉(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	飲料	點心	水果	甜點	
1	五	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔-炒	紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜, 大麥仁, 豬肉	5.3	2.6	2.2	2.5	734
4	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	瓜仔肉 豬絞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	~甜~ 綜合燒仙草 仙草, 綜合豆, 綜合圓	5.5	2.6	2.1	2.6	750
5	二	白飯 白米	果香雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨-燒	豆干炒豬肉 豬腿肉, 豆干, 蔬菜-炒	有機蔬菜	清燉排骨湯 玉米, 蘿蔔, 豬肉	5.3	2.6	2.1	2.6	796
6	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	嫩汁肉條X4 豬里肌-烤	番茄凍豆腐 凍豆腐, 番茄, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	結頭菇菇湯 結頭菜, 菇	5.3	2.5	2	2.5	721
7	四	起司 奶醬燻飯 有機白米, 蔬菜, 奶粉, 起司粉	吮指雞翅X1 三節雞翅-烤	花枝丸X2 花枝丸-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.7	2.5	1.4	2.6	811
8	五	薏仁飯 白米, 小薏仁	蒲燒魚排X1 魚排, 白芝麻-蒸	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽, 薑	5.7	2.5	1.4	2.6	751
11	一	白飯 白米	★鹹酥雞X4 雞肉, 蔬菜-炸	麻婆嫩腐 豬絞肉, 豆腐, 蔬菜-煮	有機蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜, 豬肉, 魷魚, 枸杞	5.3	2.6	2.1	2.6	736
12	二	糙米飯 白米, 糙米	奶香咖哩豬 豬腿肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	5.5	2.6	2	2.6	807
13	三	白飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉, 蔬菜, 菇-炒	鍋燒肉片 豬腿肉, 蔬菜, 肉燥-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735
14	四	海苔 香鬆飯 有機白米, 海苔香鬆	茶碗蒸 雞蛋, 菇-蒸	茄汁甜不辣 甜不辣, 蔬菜-炒	有機蔬菜	~甜~ 紅豆甜湯 紅豆, 粉粿	5.3	2.5	2.1	2.6	788
15	五	白飯 白米	醬香小棒腿X2 翅小腿-烤	地瓜燒豆干 豆干, 地瓜-燒	履歷蔬菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽, 豬肉	5.7	2.6	2.1	2.6	764
18	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	照燒豬肉 豬腿肉, 蔬菜, 白芝麻-炒	海鮮豆腐煲 南瓜, 豆腐, 蔬菜, 魷魚, 蝦仁-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 菇, 豬肉	5.3	2.6	2.1	2.5	731
19	二	番茄肉醬 義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜, 豬肉	羅勒烤雞排X1 雞排-烤	甘藷條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.7	2.4	2	2.6	806
20	三	紫米飯 白米, 紫米	★骰子豬X4 豬腿肉, 蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽, 雞肉	5.3	2.6	2	2.6	733
21	四	有機白飯 有機白米	南洋咖哩魚 生鮮魚丁, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	肉絲銀芽 豬腿肉, 綠豆芽, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸, 芹菜	5.5	2.6	1.4	2.5	800
22	五	燕麥飯 白米, 燕麥	鐵板豬柳 豬腿肉, 洋蔥-炒	田園雞蓉 玉米, 雞肉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌, 柴魚	5.5	2.5	2.1	2.5	738
25	一	白飯 白米	杏片燒雞 雞肉, 杏仁片-燒	古早味肉燥 豬絞肉, 豆干, 蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	5.3	2.5	2.1	2.5	724
26	二	夏威夷 什錦炒飯 白米, 蔬菜, 鳳梨, 蝦仁	岩燒豬排X1 豬排-烤	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜	5.7	2.5	1.4	2.5	807
27	三	白飯 白米	新疆孜然雞 雞肉, 馬鈴薯, 彩椒-炒	關東煮 黑輪, 魚羹, 米西糕, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍, 蔬菜	5.5	2.6	1.4	2.5	740
28	四	小米有機飯 有機白米, 小米	和風燒肉 豬腿肉, 蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	有機蔬菜	~甜~ 芋頭奶露 芋頭, 西谷米, 奶粉	5.5	2.5	2	2.6	800
29	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉, 蔬菜, 枸杞-煮	香滷油豆腐X1 油豆腐, 蔬菜, 菇-滷	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 豬肉, 香葉	5.3	2.6	2.1	2.5	731



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)	
豆腐及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	2次						
豬肉	雞肉	21次	0次	2次	3次	2次	3次
8次	10次						