



# 新北食品 113年3月菜单

# 中山國小

本公司使用之生鲜食材皆為國產、非辐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。  
◎本菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不适合對其過敏體質者食用！  
電話：(02)29851830 地址：新北市三重區鶯歌路一段59號 謹飭師：陳冠瑜(營養字第005647號)、林芳婷(營養字第009677號)、吳亭樺(營養字第010830)、郭馥嘉(營養字第011610)已投保明台產物1億產品責任險。

日期星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐						
					全穀 麵粉	豆類 蛋白質	蔬菜	油蔥	水餃	熱量	
1 五	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、菇、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	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	746
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 奶醬燉飯 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	水果	5.7	2.5	1.9	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 海帶苔、薑		5.7	2.5	1.9	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、乾薑、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	水果	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、角螺-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	795
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、精裸	水果	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	白蕷條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	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 海帶苔、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	水果	5.5	2.6	1.9	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、海帶苔、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-燒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	5.7	2.5	1.9	2.5	807
27 三	白飯 白米	新疆孜然雞 雞肉、黑鈴薯、彩椒-炒	關東煮 黑輪、魚羹、米血糕、蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、筍、蔬菜		5.5	2.6	1.9	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	水果	5.5	2.5	2	2.6	800
29 五	白飯 白米	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	香滷油腐X1 滷豆腐、蔬菜、菇-滷	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、香菜		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)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 2次	生鮮食材	調理 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 8次	雞肉 10次	21次	0次	2次	3次	2次	3次