



新北食品

113年8+9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。加工食材以▲標示，1週提供1-3份深綠色蔬菜。

◎本菜單含有甲類類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩類之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用！過敏原以◎標示，已投保明台產物保險元產品責任險。

電話：(02)2951830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余瑞華(營養字第008066)、陳冠瑋(營養字第009647號)、郭麗惠(營養字第011610)、許正鈴(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	份量	全蛋	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	小食	數量
30	五	白飯 白米-蒸	紅燒番茄燻豬 豬腿肉、番茄、蔬菜-燴	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	履歷青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、紅蘿蔔、雞肉	5.9	2.5	2	2.4			759
2	一	DIY炸醬麵 麵、蔬菜-煮	★鹽酥雞 X4 雞肉、長豆-炸	酢醬肉燥 豬絞肉、豆干、蔬菜-煮	有機蔬菜	~涼~ 仙草奶凍 仙草、綠豆、奶粉	5.4	2.5	2.2	2.5			733
3	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	麥克雞塊X2 ▲雞塊-烤	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	1	778
4	三	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	滑蛋親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	柴魚油豆腐 油豆腐、蘿蔔、柴魚-煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉	5.4	2.4	2.2	2.4			721
5	四	有機白飯 有機白米-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	鮮蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.6	2.3	2	2.4	1	783
6	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	義式燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燴	魷魚丸X2 ◎▲魷魚丸-烤	履歷青菜	裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐	5.4	2.4	2	2.5			721
9	一	白飯 白米-蒸	咖哩豬 豬腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	炒甜不辣 ◎▲甜不辣、蔬菜-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉	5.4	2.5	2.1	2.5			731
10	二	蒜香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬腿肉、蒜-炒	★酥炸 卡啦雞排X1 雞排-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	有機蔬菜	~涼~ 紅豆湯 紅豆、薏仁	水果	5.6	2.4	2	2.4	1	790
11	三	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬腿肉、蔬菜-炒	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、紅蘿蔔-煮	履歷青菜	味噌湯 高麗菜、味噌、柴魚	5.6	2.3	2.2	2.3			723
12	四	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜、彩椒-燒	白菜肉羹 ▲肉羹、大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	1	777
13	五	白飯 白米-蒸	古早味豬腳 豬腿肉、豬腳、筍-燴	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷青菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	5.9	2.3	2.6	2.4			759
16	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	照燒醬烤雞排X1 雞排-烤	絲瓜凍豆腐 絲瓜、凍豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜	海苔蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.4	2.5	2.2	2.4			729
17	二	~~ 中秋節快樂 ~~											
18	三	三穀飯 白米、三穀米-蒸	韓式年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	蘿蔔魚輪煮 ▲黑輪、◎▲虱目魚丸、蘿蔔-煮	履歷青菜	大醬豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	5.6	2.3	2	2.4			723
19	四	海苔香鬆飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	香滷豆干X1 豆干-滷	茶碗蒸 雞蛋、毛豆仁-蒸	有機蔬菜	~涼~ 綠豆西米露 綠豆、西谷米、奶粉	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	1	786
20	五	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	★卡啦香酥 小雞腿X2 翅小雞-炸	總匯肉蓉 玉米、豬絞肉、紅蘿蔔-炒	履歷青菜	羅宋湯 蔬菜、番茄、西芹	5.9	2.5	2.1	2.5			766
23	一	和風豚燒烏龍 麵、豬腿肉、蔬菜-炒	香煎豬排X1 豬排-燒	海鮮捲 X1 ◎▲海鮮捲(魚漿製品)-烤	有機蔬菜	大海湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍	5.7	2.5	2	2.5			749
24	二	大麥飯 白米、大麥-蒸	日式咖哩魚 生鮮魚肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	蔥燒油豆腐 有機金針菇、油豆腐、豬絞肉、蔥-燒	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	5.9	2.3	2.1	2.3	1	802
25	三	白飯 白米-蒸	嫩汁肉條X4 豬腿肉-烤	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬絞肉、番茄、蔬菜-煮	履歷青菜	鮮蔬雞湯 大白菜、菇、雞肉	5.4	2.4	2.1	2.5			723
26	四	五穀有機飯 有機白米、五穀米-蒸	味噌照燒雞 雞肉、蔬菜、味噌、白芝麻-煮	甘藷條 X4 地瓜-烤	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.4	2.5	2.2	2.3	1	784
27	五	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬腿肉、蔬菜、蒜-煮	蜜糖豆干 豆干、地瓜-燒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.5			737
30	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	塔香三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	紅燒獅子頭X1 ▲獅子頭、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.4	2.5	2.2	2.3			724



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	1次	魚肉及海鮮	1次	加工食品			
1次	豬肉	1次	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他
9次	9次	10次	10次	21次	0次	4次	3次
						油炸	甜湯
						3次	3次/月