



新北食品

113年8+9月菜單

中山國小



本公司使用之生鲜食材皆為國產、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。加互食材以▲標示、1週提供1-3份深綠色蔬菜。  
◎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、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，已投保明台保險1億元產品責任險。

電話：(02)29951890 地址：新北市三重區國道一路一段59號 謹賀新禧：金鼎獎（營養字第0098066）、陳冠瑜（營養字第0096476）、郭淑娟（營養字第011610）、許正筠（營養字第011822）、陳奕宏（營養字第012055）、陳威銘（營養字第012057）。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	所 需 量	全 體 蔬 菜	白 色 蔬 菜	豆 基 蔬 菜	油 脂	水 分	熱 量	
30	五	白飯	紅燒番茄燉豬	玉米炒蛋	履歷青菜	黃瓜雞湯	5.9	2.5	2	2.4				759
			白米-蒸	豬腿肉、番茄、蔬菜-燉	雞蛋、玉米、毛豆-炒	大黃瓜、鈣蘿蔔、雞肉								
2	一	DIY炸醬麵	★鹽酥雞 X4	酢醬肉燥	有機蔬菜	~涼~仙草奶凍	5.4	2.5	2.2	2.5				733
			麵、蔬菜-煮	雞肉、長豆-炸	豬絞肉、豆干、蔬菜-煮	仙草、鮮豆、奶粉								
3	二	白飯	泰式打拋豬	麥克雞塊X2	有機蔬菜	芙蓉玉米湯	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	1		778
			白米-蒸	豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	▲雞塊-炸	玉米、雞蛋								
4	三	雜糧飯	滑蛋親子丼	柴魚油豆腐	履歷青菜	肉骨茶湯	5.4	2.4	2.2	2.4				721
			白米、雜糧米-蒸	雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	油豆腐、薑黃、柴魚-煮	蔬菜、菇、豬肉								
5	四	有機白飯	香燒豬排X1	鮮蔬炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.6	2.3	2	2.4	1		783
			有機白米-蒸	豬排-燉	雞蛋、蔬菜-炒	南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉								
6	五	藜麥飯	義式燉雞	魷魚丸X2	履歷青菜	裙帶豆腐湯	5.4	2.4	2	2.5				721
			白米、藜麥-蒸	雞肉、蔬菜、番茄-燉	◎▲魷魚丸-炸	海帶芽、豆腐								
9	一	白飯	咖哩豬	炒甜不辣	有機蔬菜	白玉雞湯	5.4	2.5	2.1	2.5				731
			白米-蒸	豬腿肉、馬鈴薯、鈣蘿蔔-煮	◎▲甜不辣、蔬菜-炒	白蘿蔔、雞肉								
10	二	蒜香肉絲炒飯	★酥炸卡啦雞排X1	洋芋炒蛋	有機蔬菜	~涼~鈣豆湯	水果	5.6	2.4	2	2.4	1		790
			白米、蔬菜、豬腿肉、蒜-炒	雞排-炸	雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	鈣豆、薏仁								
11	三	白飯	蒙古烤肉	南瓜燒豆腐	履歷青菜	味增湯	5.6	2.3	2.2	2.3				723
			白米-蒸	豬腿肉、蔬菜-炒	豆腐、南瓜、鈣蘿蔔-煮	高麗菜、味增、柴魚								
12	四	蕎麥有機飯	糖醋雞丁X4	白菜肉羹	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	1		777
			有機白米、蕎麥-蒸	雞肉、蔬菜、彩椒-燒	▲肉羹、大白菜、蔬菜-煮	豆薯、雞蛋								
13	五	白飯	古早味豬腳	熱炒高麗	履歷青菜	昆布嫩雞湯	5.6	2.3	2.6	2.4				756
			白米-蒸	豬腿肉、豬腳、筍-燙	高麗菜、蔬菜-炒	海帶芽、雞肉								
16	-	麥片飯	照燒醬烤雞排X1	絲瓜凍豆腐	有機蔬菜	海苔蛋花湯	5.4	2.5	2.2	2.4				729
			白米、麥片-蒸	雞排-燙	絲瓜、凍豆腐、蔬菜-煮	海苔芽、雞蛋								
17	二	~~中秋節快樂~~												
18	三	三穀飯	韓式年糕雞	蘿蔔魚輪煮	履歷青菜	大醬豆腐湯	5.6	2.3	2	2.4				723
			白米、三穀米-蒸	雞肉、蔬菜、年糕-煮	▲雪輪、◎▲虱目魚丸、蘿蔔-煮	豆腐、洋蔥、味增								
19	四	海苔香鬆飯	香滷豆干X1	茶碗蒸	有機蔬菜	~涼~綠豆西米露	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	1		786
蔬食日		有機白米、海苔香鬆-蒸	豆干-燙	雞蛋、毛豆仁-蒸		綠豆、西谷米、奶粉								
20	五	芝麻飯	★卡啦香酥小雞腿X2	總匯肉蓉	履歷青菜	羅宋湯	5.6	2.5	2.1	2.5				766
		白米、黑芝麻-蒸	翅小腿-炸	玉米、豬絞肉、鈣蘿蔔-炒		蔬菜、番茄、西芹								
23	-	和風豚燒烏龍	香煎豬排X1	海鮮捲 X1	有機蔬菜	大滷湯	5.7	2.5	2	2.5				749
		麵、豬腿肉、蔬菜-炒	豬排-燒	◎▲海鮮捲(魚漿製品)-烤		豆腐、雞蛋、蔬菜、筍								
24	二	大麥飯	日式咖哩魚	蔥燒油腐	有機蔬菜	海帶芽湯	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	1		802
		白米、大麥-蒸	生鮮魚肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	有機金針菇、油豆腐、豬絞肉、蔥-燒		海帶芽、薑								
25	三	白飯	嫩汁肉條X4	茄汁肉醬洋芋	履歷青菜	鮮蔬雞湯	5.4	2.4	2.1	2.5				723
		白米-蒸	豬腿肉-烤	馬鈴薯、豬絞肉、番茄、蔬菜-煮		大白菜、菇、雞肉								
26	四	五穀有機飯	味噌照燒雞	白薯條 X4	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	5.4	2.5	2.2	2.3	1		784
		有機白米、五穀米-蒸	雞肉、蔬菜、味噌、白芝麻-蒸	地瓜-燒		蘿蔔、豬肉								
27	五	白飯	蒜泥肉片	蜜糖豆干	履歷青菜	番茄蛋花湯	5.6	2.4	2.1	2.5				737
		白米-蒸	豬腿肉、蔬菜、蒜-煮	豆干、地瓜-燒		番茄、雞蛋								
30	-	糙米飯	塔香三杯雞	鈣燒獅子頭X1	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.4	2.5	2.2	2.3				724
		白米、糙米-蒸	雞肉、蒜、九層塔-炒	▲獅子頭、蔬菜-煮		豆腐、蔬菜、味噌、柴魚								



主菜種類(次/日)		主菜食材特性分析(次/日)		副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
		加互食品		魚肉類		其他	
豆類及其製品 1次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 9次	雞肉 10次	21次	0次	0次	3次	3次	3次/日