



新北食品

113年12月菜單

中山國小



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉基因食品及非基因改造食品並符合三零一四規範，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。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛柳、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，不適者對其過敏體質者食用！過敏原以◎標示，已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 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)、陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗惠(營養字第011610)、許正鈞(營養字第011822)、陳奕廷(營養字第012097)、陳威銘(營養字第012097)。

日期		星期		主餐		副餐		湯品		水果		全日供應		蔬菜		油類		水類		糖類					
2	一	白飯		蒲燒魚排X1 ◎魚排-燒		腰果雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔、腰果-炒		有機蔬菜		蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉		5.4		2.5		2.3		2.6		740					
3	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸		起司白醬燻雞 雞肉、紅蘿蔔、奶粉、起司粉-煮		玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸		有機蔬菜		西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉		水果		5.3		2.6		2		2.5		1		789	
4	三	白飯 白米-蒸		匈牙利燻豬 豬腿肉、蔬菜、番茄-燻		烤魷魚丸X2 ◎▲魷魚丸(魚漿製品)、海苔粉-烤		標章青菜(深綠)		味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.5		2.5		2		2.6						740	
5	四	什錦肉絲炒飯 有機白米、蔬菜、豬腿肉-炒		★鹹酥雞X4 雞肉、長豆-炸		蝦香白藍 高麗菜、蔬菜、◎蝦皮-炒		有機蔬菜		~甜~綠豆西米露 西谷米、綠豆、奶粉		水果		5.3		2.5		2.5		2.2		1		780	
6	五	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸		京醬肉絲 豬腿肉、蔬菜、白芝麻-炒		可樂餅X1 ▲可樂餅(玉米澱粉製品)-烤		標章青菜(深綠)		裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.6		2.4		1.9		2.5						732	
9	一	日式味噌炒烏龍 麵、蔬菜、豬腿肉-炒		香烤翅小腿X2 翅小腿(帶骨)-烤		木耳高麗 高麗菜、木耳-炒		有機蔬菜		玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.7		2.3		2.5		2.4						742	
10	二	白飯 白米-蒸		豚肉壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮		菇炒扁蒲 有機黑魷魚、扁蒲、蔬菜、◎蝦皮-炒		有機蔬菜		~甜~珍珠燕麥奶 粉圓、麥片、奶粉		水果		5.6		2.5		2.5		2.3		1		806	
11	三	藜麥飯 白米、藜麥-蒸		安東燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮		三杯油豆腐 油豆腐、菇、豬絞肉、九層塔-煮		標章青菜(深綠)		肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬腿肉		5.5		2.6		2.1		2.3						736	
12	四	有機白飯 有機白米-蒸		★酥炸豬排X1 豬排-炸		番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒		有機蔬菜		味噌海苔湯 海帶芽、味噌、柴魚		水果		5.6		2.6		1.9		2.1		1		789	
13	五	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸		糖醋雞丁 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒		紅燒獅子頭X1 ▲獅子頭(豬肉漿製品)、蔬菜-燒		標章青菜(深綠)		馬鈴薯燻雞湯 馬鈴薯、紅蘿蔔		5.5		2.7		2.1		2.7						762	
16	一	白飯 白米-蒸		泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒		海鮮豆腐煲 南瓜、豆腐、◎魷魚、◎蝦仁、青豆-煮		有機蔬菜		芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.3		2.5		2		2.2						708	
17	二	<焗烤>義式奶醬筆管麵 筆管麵、蔬菜、豬絞肉、奶粉、起司粉-烤		★黃金炸雞翅X1 三節雞翅(帶骨)-炸		甘藷條X4 地瓜-烤		有機蔬菜		味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		水果		5.6		2.5		1.8		2.5		1		747	
18	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸		梅汁排骨X4 豬腿肉、豬排骨(帶骨)、白芝麻-燒		紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒		標章青菜(深綠)		鮮瓜燻雞湯 鮮瓜、雞肉		5.3		2.7		2.1		2.4						734	
19	四	海苔香鬆飯 有機白米、海苔香鬆-蒸		茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸		綜合滷味 白蘿蔔、豆干、蔬菜、海帶-滷		有機蔬菜		~甜~冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓		水果		5.4		2.5		2.1		2.3		1		782	
蔬食日																								低年級產房豆漿	
20	五	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸		鐵板豬柳 豬腿肉、蔬菜-炒		芹香甜不辣 ◎▲甜不辣(魚漿製品)、芹菜-炒		標章青菜(深綠)		鮮蔬排骨湯 蔬菜、菇、豬腿肉		5.7		2.4		2		2.2						728	
23	一	麥片飯 白米、麥片-蒸		★耶誕炸雞X4 雞肉、豆段-炸		洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒		有機蔬菜		羅宋湯 蔬菜、番茄		5.5		2.5		2		2.7						744	
24	二	聖誕茄汁肉醬螺旋麵 螺旋麵、蔬菜、豬絞肉-煮		蜜汁醬滷豬排X1 豬排(帶骨)-燒		麥克雞塊X2 ▲雞塊(雞肉漿製品)-烤		有機蔬菜		玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		水果		5.5		2.7		1.8		2.5		1		805	
25	三	三穀飯 白米、三穀米-蒸		蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥-煮		回鍋肉 豆干、蔬菜、豬腿肉-炒		標章青菜(深綠)		海帶芽湯 海帶芽、洋蔥		5.3		2.4		2.2		2.4						714	
26	四	有機白飯 有機白米-蒸		沙茶豬肉片 豬腿肉、蔬菜-炒		紹子嫩腐 豬絞肉、豆腐-煮		有機蔬菜		元氣雞湯 南瓜、蔬菜、雞肉		水果		5.3		2.5		1.9		2.5		1		779	
27	五	小米飯 白米、小米-蒸		塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒		筍絲肉羹 ▲肉羹(豬肉漿製品)、筍絲、蔬菜-煮		標章青菜(深綠)		金針排骨湯 鮮瓜、金針花、豬腿肉		5.6		2.5		2.2		2.4						743	
30	一	白飯 白米-蒸		蔥爆魚丁 生鮮魚丁、豆腐、蔬菜-煮		烤翅小腿X1 翅小腿(帶骨)-烤		有機蔬菜		扁蒲菇湯 扁蒲、菇		5.5		2.6		2		2.5						743	
31	二	紫米飯 白米、黑糯米-蒸		油豆腐燒雞 雞肉、油豆腐、蔬菜-滷		茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬絞肉、番茄、蔬菜-煮		有機蔬菜		味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌、柴魚		水果		5.7		2.4		2.1		2.5		1		804	
				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						生鮮食材				魚肉類				其他							
				0次						22次				2次				4次							
				豬肉						22次				2次				4次							