



# 新北食品 114年10月菜單

## 中山國小

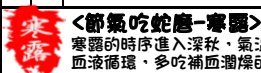


本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基因改造食品並符合三章一Q規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示、過敏原以◎標示。

◎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、亞硫酸鹽等製品及其相關製品、有過敏原者，敬請小心食用！已投保明台灣動物福利產品責任險。

營養師：陳冠雄(營養字第009647號)、全順香(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012075)、陳威銘(營養字第012077)、張淑芬(營養字第012362)、張瑞敏(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量
1	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-炒	▲糖醋甜不辣 ◎甜不辣、洋葱-炒	標章青菜 (深綠)	味噌湯 豆腐、味噌、◎柴魚		5.3	2.5	2.1	2.5	728
2	四	白飯 白米-蒸	★橙汁燒雞X4 雞肉、蔬菜-炸	醬香筍片 竹筍、蔬菜、菇、豬肉-炒	有機小白菜	海苔蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.6	2.5	2.1	2.6	745
3	五	芝麻飯 白米、◎黑芝麻-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、蔬菜、椰漿-煮	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞骨、枸杞		5.8	2.5	2.2	2.5	761
~~~中秋假期~~~												
7	二	蒜香肉絲蛋炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、◎雞蛋-炒	★椒鹽炸雞翅X1 雞翅-炸	▲海苔魷魚丸X2 ◎魷魚丸、海苔粉-烤	有機黑葉白菜	~冰~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5.5	2.6	2	2.5	743
8	三	白飯 白米-蒸	五香滷豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-滷	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、毛豆-炒	標章青菜 (深綠)	鮮筍湯 竹筍、菇、雞骨、紅薑		5.5	2.5	2.1	2.6	742
9	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、菇、青豆、◎奶粉-煮	紅絲花柳 花柳菜、紅蘿蔔、蔬菜、豬肉-炒	有機白松菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.7	2.5	2	2.5	745
~~~雙十國慶假期~~~												
13	一	日式海苔香鬆拌飯 白米、◎海苔香鬆-蒸	★椒鹽骰子豬X4 豬肉、長豆-炸	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜、豬肉-炒	有機味美菜	~冰~ 珍珠撞奶 珍珠、◎奶粉		5.3	2.5	2	2.6	726
14	二	有機白飯 有機白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮	起司蒸蛋 ◎雞蛋、◎起司粉-蒸	有機荷葉白菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.6	2.5	1.9	2.5	740
15	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	韓式燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-煮	▲★可樂餅X1 可樂餅-炸	標章青菜 (深綠)	韓國大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、◎柴魚		5.5	2.5	2.2	2.6	745
16	四	照燒炒烏龍 烏龍麵、蔬菜-炒	堅果四分干 蔬菜、四分干、◎葵瓜子、◎南瓜子-烤	滷蛋X1 ◎雞蛋、豆干-滷	有機青松菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	水果	5.5	2.5	2	2.6	740
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒲燒鯛魚X1 ◎魚排、◎白芝麻-蒸	客家小炒 豆干、豬肉、蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	元氣雞湯 馬鈴薯、雞骨、枸杞		5.4	2.5	2	2.5	728
20	一	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	咖哩肉醬佐烏蛋X1 豬絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜、◎烏蛋-煮	有機小白菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、◎雞蛋、葱		5.6	2.4	1.9	2.6	737
21	二	西班牙海陸燻飯 有機白米、蔬菜、豬肉、◎蝦仁-炒	醬燒豬排X1 豬排-燒	鮮蔬高麗(有機金針菇) 高麗菜、蔬菜、有機金針菇、豬肉-炒	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.6	2.3	2.1	2.6	734
22	三	白飯 白米-蒸	安東燻雞 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、寬粉、◎白芝麻-炒	清炒豆芽 豆芽菜、蔬菜、菇-煮	標章青菜 (深綠)	海苔豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.5	2.5	2	2.6	740
23	四	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	梅干扣肉 豬肉、蔬菜、筍干、梅菜-滷	菜脯炒蛋 ◎雞蛋、菜脯-炒	有機山菠菜	~冰~ 紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	738
~~~光復節假期~~~												
27	一	鳳梨夏威夷炒飯 白米、蔬菜、豬肉-炒	★酥炸卡啦雞排X1 雞排-炸	蒜香花柳 花柳菜、木耳、蒜酥、豬肉-炒	有機油汙菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、◎雞蛋	產屋豆漿	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	二	全穀有機飯 有機白米、全穀米-蒸	馬鈴薯燻肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-炒	▲★麥克雞塊X3 雞塊-炸	有機青松菜	海苔味噌湯 海帶芽、洋葱、味噌、◎柴魚	水果	5.5	2.5	2.1	2.6	742
29	三	玉米飯 白米、玉米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-煮	關東煮 蔬菜、凍豆腐-煮	標章青菜 (深綠)	麻油鮮蔬湯 高麗菜、蔬菜、雞骨、枸杞		5.5	2.5	2.1	2.5	738
30	四	白飯 白米-蒸	高昇魚排X1 ◎生鮮魚排-烤	菇菇炒蛋 ◎雞蛋、菇、毛豆-炒	有機荷葉白菜	大海湯 豆腐、紅蘿蔔、◎雞蛋、筍	水果	5.7	2.4	2.1	2.6	745
31	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	雞肉親子丼 雞肉、蔬菜、◎雞蛋-燴	台式滷味 黑干、紅蘿蔔、海帶絲-滷	標章青菜 (深綠)	金針排骨湯 金針花、蔬菜、菇、雞骨		5.5	2.5	2	2.4	731



### <節氣吃蛇應-寒露>

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也善用適合自己的保潔品來保持皮膚濕潤減少乾燥症狀。



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)	
豆類及豆製品	1次	動物性海鮮	2次	生鮮食材	調理食材	◎動物類	其他
豬肉	8次	雞肉	9次	19次	1次	2次	2次
						7次	3次