



# 新北食品 114年10月菜單

# 中山國小



本公司使用之生鮮食材為國產、非轉基因改造食品及非基因改造食材並符合三重一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示，過熟原以◎標示。

◎本菜單含有甲類類：芒果、花生、牛柳、蛋、堅果類、芝麻、含麩類之稻類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏者，敬請小心食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第005607號)、余珮善(營養字第008066號)、陳奕亘(營養字第012097號)、陳威銘(營養字第012362號)、張瑜紋(營養字第011998號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐					
					全飼雞肉	豆色蛋白	蔬菜	油脂	水素	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、洋蔥-炒	標章青菜 (深綠)	味噌湯 豆腐、味噌、◎柴魚	5.3	2.5	2.1	2.5	724
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	5.6	2.5	2.1	2.6	709
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<br>有機白米、蔬菜、豬肉、◎雞蛋-炒 | ★椒鹽炸雞翅X1<br>雞翅-炸          | ▲海苔魷魚丸X2<br>◎魷魚丸、海苔粉-烤  | 有機黑葉白菜       | ~冰~綠豆薏仁湯<br>綠豆、薏仁      | 水果 | 5.5 | 2.6 | 2   | 2.5 | 703 |
| 8 | 三 | 白飯<br>白米-蒸                  | 五香滷豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜-滷       | 玉米炒蛋<br>◎雞蛋、玉米、毛豆-炒     | 標章青菜<br>(深綠) | 鮮筍湯<br>竹筍、菇、雞骨、筍墨      | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 702 |
| 9 | 四 | 寒露<br>麥片飯<br>白米、麥片-蒸        | 奶醬南瓜雞<br>雞肉、南瓜、菇、青豆、◎奶粉-煮 | 紅鮮花撈<br>花撈菜、紅蘿蔔、蔬菜、豬肉-炒 | 有機白松菜        | 巧達濃湯<br>馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉 | 水果 | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 | 709 |

~~~雙十國慶假期~~~

|    |   |                             |                             |                                   |              |                        |    |     |     |     |     |     |
|----|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 13 | 一 | 日式海苔<br>香鬆拌飯<br>白米、◎海苔香鬆-蒸  | ★椒鹽骰子豬X4<br>豬肉、長豆-炸         | 熱炒白藍<br>高麗菜、蔬菜、豬肉-炒               | 有機味美菜        | ~冰~珍珠撞奶<br>珍珠、◎奶奶      |    | 5.3 | 2.5 | 2   | 2.6 | 726 |
| 14 | 二 | 有機白飯<br>有機白米-蒸              | 日式咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮    | 起司蒸蛋<br>◎雞蛋、◎起司絲-蒸                | 有機荷葉白菜       | 芹菜蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜         | 水果 | 5.6 | 2.5 | 1.4 | 2.5 | 700 |
| 15 | 三 | 糙米飯<br>白米、糙米-蒸              | 韓式燒肉<br>豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-煮       | ▲★可樂餅X1<br>可樂餅-炸                  | 標章青菜<br>(深綠) | 韓國大醬湯<br>凍豆腐、蔬菜、味增、◎柴魚 |    | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 705 |
| 16 | 四 | 照燒炒烏龍<br>烏龍麵、蔬菜-炒           | 堅果四分干<br>蔬菜、四分干、◎葵瓜子、◎南瓜子-燒 | 滷蛋X1<br>◎雞蛋、豆干-滷                  | 有機青松菜        | 臺鮮海苔湯<br>海帶芽、薑         | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2   | 2.6 | 700 |
| 17 | 五 | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥-蒸              | 蒲燒鯛魚X1<br>◎魚排、◎白芝麻-蒸        | 客家小炒<br>豆干、豬肉、蔬菜-炒                | 標章青菜<br>(深綠) | 元氣雞湯<br>馬鈴薯、雞骨、枸杞      |    | 5.4 | 2.5 | 2   | 2.5 | 728 |
| 20 | 一 | 白飯<br>白米-蒸                  | ★鹹酥雞X4<br>雞肉、九層塔-炸          | 咖哩肉醬佐烏蛋X1<br>豬絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜、◎烏蛋-煮 | 有機小白菜        | 番茄蛋花湯<br>番茄、蔬菜、◎雞蛋、蔥   |    | 5.6 | 2.4 | 1.4 | 2.6 | 707 |
| 21 | 二 | 西班牙海陸燉飯<br>有機白米、蔬菜、豬肉、◎蝦仁-燉 | 醬燒豬排X1<br>豬排-燒              | 鮮蔬高麗(有機金針菇)<br>高麗菜、蔬菜、有機金針菇、豬肉-炒  | 有機小松菜        | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶奶  | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.1 | 2.6 | 704 |
| 22 | 三 | 白飯<br>白米-蒸                  | 安東燉雞<br>雞肉、蔬菜、馬鈴薯、寬粉、◎白芝麻-燉 | 清炒豆芽<br>豆芽菜、蔬菜、菇-煮                | 標章青菜<br>(深綠) | 海苔豆腐湯<br>海帶芽、豆腐        |    | 5.5 | 2.5 | 2   | 2.6 | 700 |
| 23 | 四 | 藜麥飯<br>白米、藜麥-蒸              | 梅干扣肉<br>豬肉、蔬菜、筍干、梅菜-滷       | 菜脯炒蛋<br>◎雞蛋、菜脯-炒                  | 有機山菠菜        | ~冰~紅豆麥片湯<br>紅豆、麥片      | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 708 |

~~~光復節假期~~~

|    |   |                       |                          |                        |              |                        |      |     |     |     |     |     |
|----|---|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------|------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27 | 一 | 鳳梨夏威夷炒飯<br>白米、蔬菜、豬肉-炒 | ★酥炸卡啦雞排X1<br>雞排-炸        | 蒜香花撈<br>花撈菜、木耳、蒜酥、豬肉-炒 | 有機油污菜        | 洋芋蛋花湯<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、◎雞蛋   | 產履豆漿 | 5.6 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 707 |
| 28 | 二 | 全穀有機飯<br>有機白米、全穀米-蒸   | 馬鈴薯燜肉<br>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-燉 | ▲★麥克雞塊X3<br>雞塊-炸       | 有機青松菜        | 海苔味噌湯<br>海帶芽、洋蔥、味噌、◎柴魚 | 水果   | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 702 |
| 29 | 三 | 玉米飯<br>白米、玉米-蒸        | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜、菇、九層塔-煮     | 關東煮<br>蔬菜、凍豆腐-煮        | 標章青菜<br>(深綠) | 麻油鮮蔬湯<br>高麗菜、蔬菜、豬骨、枸杞  |      | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 708 |
| 30 | 四 | 白飯<br>白米-蒸            | 高昇魚排X1<br>◎生鮮魚排-燒        | 菇菇炒蛋<br>◎雞蛋、菇、毛豆-炒     | 有機荷葉白菜       | 大滷湯<br>豆腐、紅蘿蔔、◎雞蛋、筍    | 水果   | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 709 |
| 31 | 五 | 胚芽飯<br>白米、胚芽米-蒸       | 雞肉親子丼<br>雞肉、蔬菜、◎雞蛋-滷     | 台式滷味<br>黑干、紅蘿蔔、海帶結-滷   | 標章青菜<br>(深綠) | 金針排骨湯<br>金針花、蔬菜、菇、豬骨   |      | 5.5 | 2.5 | 2   | 2.4 | 701 |

## 寒露吃蛇羹-寒露

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引起皮膚乾燥及搔癢，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，也要使用適合自己的保濕品來保持皮膚滋潤減少乾燥症狀。



| 主菜種類(次/日)    |             | 主菜食材特性分析(次/日) |      | 副菜食材分析(次/日) |    |
|--------------|-------------|---------------|------|-------------|----|
| ▲加五食品        |             | 其他分析(次/日)     |      |             |    |
| 豆類及其製品<br>1次 | 魚肉及海鮮<br>2次 | 生鮮食材          | 調理食材 | ◎魚肉類        | 其他 |
| 豬肉<br>8次     | 雜糧<br>9次    | 10次           | 1次   | 2次          | 2次 |