



新北食品114年11月菜單

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規範，敬請安心食用。加五食材以▲標示、1週提供1~3份深綠色蔬菜。

◎本菜單含有甲類飼、芒果、花生、牛油、蛋、堅果類、芝麻、含麴菌之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品、有過敏者，請小心食用！過敏原以◎標示、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009647號)、余淑華(營養字第008066)、陳奕真(營養字第012095)、陳威銘(營養字第01207)、張凌茹(營養字第01236)、張瑜欽(營養字第011999)

中山國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐
3	一	芝麻飯 白米、◎芝麻-蒸	奶香燉雞肉 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎奶奶-燉	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇、豬肉-炒	有機小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、◎雞蛋
4	二	夏威夷茄汁炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、豬肉-炒	有機黑葉白菜	~甜~燒仙草 仙草原汁、綠豆、麥片
5	三	白飯 白米-蒸	★香酥雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、四季豆段-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	標章蔬菜 (深綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、菇、豬骨
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	▲★麥克雞塊X3 雞塊-炸	有機味美菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎奶奶
7	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、白蘿蔔、菇、九層塔-煮	番茄炒蛋 ◎雞蛋、豆腐、番茄-炒	標章蔬菜 (深綠)	麻油雞湯 蔬菜、雞骨、枸杞
10	一	焗烤茄汁筆管麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄、◎起司粉-焗	照燒豬排X1 豬排-燒	蒜香白藍 高麗菜、蔬菜、豬肉、蒜-炒	有機青江菜	竹筍湯 竹筍、菇
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、咖哩粉、◎花生粉-炒	肉燥蒸蛋 ◎雞蛋、豆干、豬肉、菇-蒸	有機小白菜	海苔蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋
12	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-滷	堅果豆干 ◎竹干、蔬菜、◎南瓜子、◎葵瓜子-燒	標章蔬菜 (深綠)	元氣雞煲湯 馬鈴薯、雞骨、紅薯
13	四	白飯 白米-蒸	爐烤大雞腿X1 帶骨雞腿-烤	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米-炒	有機白松菜	~甜~紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁
14	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	▲★白蕷條X4 地瓜-炸	標章蔬菜 (深綠)	鮮瓜湯 冬瓜、豬骨、枸杞
17	一	~校慶補休~				
18	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-蒸	鮑菇滷豆干 (有機杏鮑菇) 白蘿蔔、黑干、有機杏鮑菇-滷	有機青松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶奶
19	三	白飯 白米-蒸	★蜂蜜洋釀雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、年糕-炸	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 (深綠)	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味增、◎柴魚
20	四	海苔香鬆拌飯 白米、◎海苔香鬆-蒸	焗烤奶香洋芋 凍豆腐、蔬菜、◎奶奶、◎起司粉-焗	毛豆蒸蛋 ◎雞蛋、毛豆-蒸	有機小松菜	~甜~冬瓜QQ QQ圓、冬瓜磚
21	五	白飯 白米-蒸	奶醬南瓜雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、南瓜、菇、◎奶奶-燉	柴魚嫩油腐 油豆腐、蔬菜、◎柴魚-煮	標章蔬菜 (深綠)	金針蘿蔔湯 蘿蔔、金針花
24	一	芝麻飯 白米、◎黑芝麻-蒸	泰式打拋魚 ◎水鱉魚、豆薯、番茄、洋蔥、九層塔-炒	義式翅小腿X1 帶骨翅小腿-烤	有機山茼蒿菜	冬瓜湯 冬瓜、雞骨
25	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	★鹹酥雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、九層塔-炸	洋芋炒蛋 ◎雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	有機味美菜	大滷湯 豆腐、◎雞蛋、蔬菜、筍
26	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	星馬叻沙豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿、◎蝦米-煮	南瓜燒凍腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、◎奶奶-煮	標章蔬菜 (深綠)	裙帶蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋
27	四	醬香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉、◎雞蛋-炒	香烤雞腿排X1 帶骨雞腿排-烤	▲茄汁天婦羅 ◎甜不辣、洋蔥-炒	有機荷葉白菜	味噌湯 蔬菜、菇、味增、◎柴魚
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、◎鯪魚翅、芹菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	玉米雞煲湯 玉米、蔬菜、雞骨



<節氣吃什麼-立冬>

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：

雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以煮熟方式烹調，減少鹽分攝取。



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)
		▲加五食品			
豆類及其製品	1次	魚肉及海鮮	生鮮食材	◎魚肉類	其他
豬肉	8次	雞肉	20次	1次	★油炸、甜湯