



新北食品115年5月菜單

中山國小



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，有過敏質者，敬請小心食用！

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)、余琨瑛(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	水果	全蛋	蛋黃	蛋清	牛奶	糖	油	鹽	其他
4	一	麻油香菇油飯 白米、長糯米、豬肉、菇-炒	★椒鹽魚丁X3 ◎水漬魚丁、九層塔-炸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機黑葉白菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔、味噌、◎柴魚	5.0	2.5	2.1	2.5				745
5	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	照燒豬排X1 豬排-燒	毛豆蒸蛋 ◎雞蛋、毛豆-蒸	有機高麗菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、蘑菇、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	5.8	2.3	2.1	2.5	1			801
6	三	白飯 白米-蒸	青醬燉雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎奶粉-燉	蒜蓉黑干 黑豆干、蘿蔔、海帶結、蒜-油	標章青菜(深綠)	筍香排骨湯 筍、豬骨、菇、紅棗	5.5	2.4	2.1	2.4				728
7	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	薑汁燒豚肉 豬肉、凍豆腐、蔬菜-煮	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、毛豆-炒	有機油江菜	~冰~ 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.8	2.3	1.9	2.4	1			794
8	五	白飯 白米-蒸	港式蠔香雞 帶骨雞肉、蔬菜-燒	▲茄汁洋芋肉丸X1 獅子頭(豬肉製品)、馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-燉	標章青菜(深綠)	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋	5.0	2.4	1.9	2.5				732
11	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	▲★麥克雞塊X2 雞塊(雞肉製品)-炸	有機小白菜	~冰~ 仙草甜湯 仙草、花豆、薏仁、◎奶粉	5.4	2.5	2.1	2.5				731
12	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎花生粉、椰菜-煮	玉筍炒友善蛋 (有機黑木耳) ◎友善雞蛋、玉筍、有機黑木耳、毛豆-炒	有機小松菜	味噌湯 菇、雞蛋、味噌、◎柴魚	5.0	2.4	1.9	2.5	1			792
13	三	白飯 白米-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、◎白芝麻-燒	海帶煮油豆腐 油豆腐、蘿蔔、海帶片-煮	標章青菜(深綠)	海帶芽湯 海帶芽、薑	5.0	2.3	2.1	2.4				723
14	四	拿坡里肉醬螺旋麵 麵、豬肉、玉米、蔬菜、番茄-煮	香烤雞腿排X1 帶骨雞腿排-烤	熱炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、豬肉、菇-炒	有機青江菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	5.7	2.4	1.9	2.5	1			790
15	五	~~園遊會補假~~												
18	一	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	番茄炒蛋 ◎雞蛋、番茄-炒	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、◎柴魚	5.0	2.5	2.1	2.4				738
19	二	海苔肉絲豚香炒有機飯 有機白米、豬肉、蔬菜、海苔絲-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	炒四季豆 四季豆段、豬肉、木耳-炒	有機白莧菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	5.8	2.3	2.2	2.5	1			806
20	三	白飯 白米-蒸	酸甜泡菜雞 帶骨雞肉、蔬菜、年糕、泡菜-燒	蝦香扁蒲 扁蒲、豬肉、木耳、枸杞、◎蝦皮-炒	標章青菜(深綠)	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬骨	5.0	2.3	2.1	2.5				727
21	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	義式奶香燉洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、菇、◎奶粉-燉	玉米蒸蛋 ◎雞蛋、玉米-蒸	有機荷葉白菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	5.4	2.5	2.1	2.5	1			791
22	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	▲★茄汁天婦羅 ◎甜不辣(魚漿製品)-炸	標章青菜(深綠)	結頭排骨湯 結頭菜、豬骨、枸杞	5.0	2.5	2.1	2.5				742
25	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	▲蒲燒鯛魚X1 ◎蒲燒鯛魚-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	有機空心菜	味噌海芽湯 海帶芽、味噌、◎柴魚	5.0	2.5	2.1	2.5				743
26	二	糙米有機飯 有機白米、糙米-蒸	義式白醬燉雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、菇、◎奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	有機小松菜	~冰~ 紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.8	2.3	2.1	2.5	1			801
27	三	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	黑椒燴豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燴	木耳高麗 高麗菜、菇、豬肉、木耳-炒	標章青菜(深綠)	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋	5.5	2.4	2.1	2.5				728
28	四	照燒炒烏龍 麵、蔬菜、豬肉-炒	★香酥雞X4 帶骨雞肉、四季豆段-炸	滷蛋X1 ◎雞蛋、海帶結-油	有機小白菜	大滷清湯 豆腐、蔬菜、◎雞蛋	5.4	2.5	1.9	2.5	1			786
29	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	紅燒燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-燉	玉米炒豆干肉茸 玉米、豆干、豬絞肉、毛豆-炒	標章青菜(深綠)	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、雞骨、枸杞	5.0	2.4	2.1	2.4				733
		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	魚肉及海鮮	生鮮食材	▲加工食品		◎魚肉類		其他		★油炸		甜湯	
		1次	2次	19次			1次		2次		4次		3次	
		豬肉	雞肉	調理食品			1次		2次		4次		3次	
		8次	9次	1次										