



# 新北食品 111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品並符合三零一0規範，敬請安心食



# 忠義國小



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、吳宇珊(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳婷(營養字第009677) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保國產物產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	白飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔-炒	家常醃醬 豆干、鮮蔬、豬肉-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、葫蘆丸、柴魚片-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、金針菇、薑	水果	6.3	2.3	2.2	2.3	772
2	三	小米飯	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	咖哩豆腐 豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥-煮	芋頭白菜 大白菜、木耳、芋頭-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、柴魚片、味噌		6.5	2.3	2.3	2.7	807
3	四	白飯	茄汁燉魚 鯧魚、鮮蔬、番茄、嫩	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉-炒	蒜香花椰菜 白、綠花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷蔬菜	金針蘿蔔湯 白蘿蔔、金針花、芹菜	水果	6.6	2.2	2.1	2.4	788
4	五	奶香肉蓉 義大利麵	蒜味大排X1 豬排-燒	花枝丸X2 花枝丸-烤	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、奶粉		6.4	2.3	2.2	2.5	788
7	一	白飯	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、豬肉-煮	紅燒冬瓜 冬瓜、麵輪、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	菇菇排骨湯 菇、豬肉	水果	6.1	2.2	2.1	2.4	753
8	二	五穀飯	瓜仔肉 豬肉、鮮蔬、花瓜-煮	蜜汁魚排X1 虱目魚排-燒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.2	2.5	2.2	2.2	776
9	三	白飯	親子丼 雞肉、馬鈴薯、雞蛋-煮	客家小炒 豆干、鮮蔬、豬肉、魷魚翅-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.3	2.1	2.4	774
10	四	麥片飯	滷蛋 雞蛋、豆干、洋蔥-滷	彩椒豆包絲 豆包絲、彩椒、蔥-炒	脆炒筍片 筍片、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	味噌湯 凍豆腐、柴魚片、味噌	水果	6.3	2.4	2.3	2.4	787
蔬食日													
11	五	烤肉醬香 炒飯	薄脆雞翅X1 三節雞翅-炸	大溪黑干 黑干、白芝麻-滷	南瓜白菜 大白菜、南瓜、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.2	2.2	2.1	2.1	746
14	一	胚芽飯	梅干扣肉 豬肉、筍、梅菜-滷	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	紅蔥蒲瓜 蒲瓜、韭菜、紅蔥-炒	履歷蔬菜	海帶芽雞湯 海帶芽、雞肉	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	768
15	二	什錦炒麵	醬烤小雞腿X2 翅小腿-烤	海山醬關東煮 凍豆腐、海帶結、葫蘆丸-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、膨皮、蝦皮-煮	有機蔬菜	玉米芙蓉湯 玉米、洋蔥、雞蛋	水果	6.3	2.2	2.2	2.3	765
16	三	蕎麥飯	照燒肉柳 豬肉、紅蘿蔔-炒	芹香雙絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	木耳炒豆 豆段、木耳-煮	履歷蔬菜	鮮瓜嫩雞湯 鮮瓜、雞肉		6.2	2.5	2.1	2.2	773
17	四	白飯	鹹酥雞X4 雞肉、鮮蔬-炸	香滷油腐 油豆腐、鮮蔬、九層塔-滷	蒜炒高麗菜 高麗菜、蒜-炒	履歷蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.3	2.2	2.3	2.6	841
18	五	雜糧飯	蒲燒鯛魚X1 鯛魚-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔥-炒	塔香海茸 海茸、彩椒、九層塔-炒	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍、雞蛋		6.4	2.3	2.1	2.3	777
21	一	白飯	三杯魚丁 鯧魚、九層塔-炒	玉米肉蓉 玉米、紅蘿蔔、豬肉、毛豆-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、芋頭、香菇-煮	履歷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、豬肉	水果	6.4	2.4	2.1	2.3	784
22	二	芝麻飯	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、洋蔥、金針菇-煮	清甜扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、鮮蔬、雞蛋、奶粉	豆漿	6.6	2.5	2.2	2.5	817
蔬食日													
23	三	白飯	義式白醬雞 雞肉、馬鈴薯、奶粉-煮	蜜汁豆干 四分干、白蘿蔔、白芝麻-滷	蝦皮高麗菜 高麗菜、蝦皮-炒	履歷蔬菜	油腐味噌湯 油腐、柴魚片、味噌		6.4	2.3	2.1	2.2	772
24	四	花生肉絲 油飯	蠔香豬排X1 豬排-燒	香炒甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔-炒	金針菇大黃瓜 大黃瓜、金針菇、香菇-炒	履歷蔬菜	大麥雞湯 大麥、雞肉、枸杞	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	775
25	五	地瓜飯	香酥雞排X1 雞排-炸	家鄉滷肉 冬瓜、豬肉、麵輪-滷	脆炒豆段 豆段、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 鮮蔬、菇、豬肉、肉骨茶包		6.3	2.2	2.1	2.3	762
28	一	海苔 香鬆飯	醃醃燉肉 豬肉、紅蘿蔔、蔥-燉	田園干丁 豆干、鮮蔬、豆薯、毛豆-炒	木須高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	香菇雞煲湯 香菇、雞肉	水果	6.2	2.4	2.1	2.3	770
29	二	肉絲炒飯	酥炸魚排X1 生鮮烏魚-炸	杏鮑菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、洋蔥、毛豆-炒	彩蔬豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、洋蔥、雞蛋、蔥	水果	6.1	2.5	2.2	2.5	782
30	三	薏仁飯	無錫排骨 豬肉、馬鈴薯-煮	柴魚白玉煮 油豆腐、鮮蔬、柴魚片-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	芋香白菜湯 大白菜、豆包、芋頭、芹菜		6.6	2.4	2	2.2	791

→本菜單內容含有過敏原：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麸質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用~!