



# 新北食品 111年8+9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-Q規範、敬請安心食用



# 忠義國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全蛋	蛋黃	蛋清	油類	水類	熱度
30	二	紫米飯	南瓜嫩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-嫩	芹香海絲 海帶絲,白干絲,芹菜-炒	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,柴魚,味噌	5.7	2.6	2.3	2.3	1	815
31	三	大麥飯	醃醃滷肉 豬肉,蘿蔔-滷	海鮮捲X1 花枝捲-烤	清甜脆瓜 大黃瓜,木耳-炒	履歷蔬菜	白菜湯 大白菜,木耳,柴魚	6	2.4	2.1	2.4		761
9/1	四	白飯	親子丼 雞肉,雞蛋,洋蔥-燴	飄香油腐 油豆腐,蔬菜-滷	彩椒豆薯 豆薯,蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬肉,芹菜	5.7	2.6	2.2	2.3	1	813
2	五	日式什錦炒麵	照燒豬排X1 豬排-燒	酥炸魚塊X2 虱目魚-炸	黑椒豆芽菜 豆芽菜,豆包絲,韭菜-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	5.6	2.3	2.1	2.3		721
5	一	白飯	咖哩魚丁 鱈魚,馬鈴薯,蔬菜-煮	鹹酥雞X4 雞肉,蔬菜-炸	燴炒四季 豆段,菇-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋	5.9	2.3	2.2	2.7	1	822
6	二	芝麻飯	瓜仔肉 豬肉,洋蔥,香菇,花瓜-煮	麥香雞肉堡X1 雞肉堡排-烤	南瓜白菜 大白菜,南瓜,蔬菜-煮	有機蔬菜	冰綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	5.7	2.5	2	2.5	1	809
7	三	地瓜飯	三杯雞 雞肉,九層塔-炒	客家小炒 豆干,豬肉,魷魚翅,蔬菜-炒	木須花椰菜 花椰菜,木耳-炒	履歷蔬菜	柴香油腐湯 油豆腐,柴魚,味噌	5.6	2.7	2.2	2.4		758
8	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包】	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒豆干丁 豆干丁,紅蘿蔔,青豆-炒	香菇高麗菜 高麗菜,香菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,雞蛋,奶粉	6	2.3	2	2.4	1	811

## ~中秋節快樂~

12	一	金黃肉絲炒飯	烤肉醬翅小腿X2 翅小腿-烤	絞肉豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,膨皮-滷	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜,豬肉	5.7	2.4	2.1	2.3	1	795
13	二	燕麥飯	南洋咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	玉米炒蛋 玉米,雞蛋-炒	蔬炒干絲 白干絲,蔬菜-炒	有機蔬菜	魚丸湯 魚丸,芹菜	6.1	2.6	2.3	2.4	1	848
14	三	蕎麥飯	蜜汁雞塊 雞肉,蔬菜-燒	大溪黑干 黑干,白芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜,木耳,蝦皮-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄,蔬菜,西芹	5.7	2.6	2.1	2.5		759
15	四	小米飯	和風燒肉 豬肉,洋蔥,菇-煮	脆炸魚排X1 油甘魚-炸	麵輪冬瓜 冬瓜,蔬菜,麵輪-煮	履歷蔬菜	大麥雞湯 大麥,雞肉	5.8	2.3	2	2.5	1	801
16	五	白飯	板栗燒雞 雞肉,栗子-燒	豆干酢醬 豆干,豬肉,蔬菜,毛豆-炒	炒長豆 豆段,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	6	2.4	2.1	2.3		756
19	一	麥片飯	打拋豬 豬肉,番茄,九層塔-炒	醬燒豆腐 小油丁,蔬菜-煮	玉筍甘藍 高麗菜,玉筍-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞煲湯 冬瓜,雞肉	5.6	2.5	2.1	2.3	1	796
20	二	白飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	西芹炒豆干 豆干,西芹,紅椒-炒	芋頭白菜 大白菜,芋頭-炒	有機蔬菜	海帶芽味噌湯 海帶芽,柴魚,味噌	6.1	2.3	2	2.5		762
21	三	糙米飯	排骨酥X4 豬肉,豆段-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	鮑菇海絲 海帶絲,杏鮑菇-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,雞蛋,蔬菜,奶粉	5.7	2.6	2.2	2.8		775
22	四	古早味香菇油飯 【含白米50%】	烤雞翅X1 雞翅-烤	海山醬凍腐魚丁 蘿蔔,鱈魚,凍豆腐-煮	三色薯絲 豆薯,蔬菜,木耳-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	5.8	2.5	2.1	2.3	1	810
23	五	全穀飯	蠔香肉柳 豬肉,蔥-炒	蔬炒玉米 玉米,豬絞肉,馬鈴薯,茼蒿,青豆-炒	韭香豆芽菜 豆芽菜,豆包絲,韭菜-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花,芹菜	5.9	2.4	2.2	2.3		752
26	一	白飯	醬拌雞丁 雞肉,洋蔥-燒	豆干片肉絲 豆干,豬肉,木耳-炒	芝麻炒長豆 豆段,白芝麻-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍,豬肉,蔬菜	5.9	2.6	2.2	2.4	1	831
27	二	茄汁肉醬義大利麵	虱目魚排X1 虱目魚-燒	烤小雞腿X1 翅小腿-烤	炒花椰 花椰菜,菇-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	6.2	2.5	2.1	2.4	1	842
28	三	白飯	新疆孜然雞 雞肉,馬鈴薯-炒	絞肉嫩腐煲 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	蒜香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蒜-炒	履歷蔬菜	日式凍腐湯 凍豆腐,柴魚,味噌	5.8	2.7	2.1	2.3		765
29	四	胚芽飯	香菇肉燥 豬肉,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	蔥爆大瓜 大黃瓜,蔬菜,蔥-炒	履歷蔬菜	糯米雞湯 糯米,雞肉	5.7	2.3	2	2.4	1	790
30	五	雜糧飯	蘑菇醬爆雞 雞肉,蘑菇-炒	蘿蔔油腐 油腐,蔬菜,茼蒿-煮	紅片高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,豬肉	5.6	2.5	2.2	2.3		738

→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.含麩質之穀類 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！