



新北食品 112年3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章一節規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明產物1億產品責任險。
地址：新北市三重區國道一段59號 雙福樓 (營業字號009647號)、陳淑婷 (營業字號010988)、林芳婷 (營業字號009677)、徐承恩 (營業字號011462)



忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附製	全穀雜糧	豆魚肉內	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	白飯	照燒雞丁 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	豆干小炒 豆干、豬肉、魷魚、鮮蔬-炒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.3	788
2	四	麻油香菇油飯 【含白米50%】	滷排骨X1 豬排-燒	香鬆炒蛋 雞蛋、鮮蔬、香鬆-炒	蔬炒佛手瓜 佛手瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔、魚丸、芹菜	水果	6.0	2.6	2.2	2.8	796
3	五	白飯	鹹水雞 雞肉、菇、鮮蔬-煮	紅燒油腐 油豆腐、鮮蔬-滷	豆酥高麗 高麗菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	赤肉羹 鮮蔬、豬肉、雞蛋、柴魚		6.3	2.5	2.4	2.4	797
6	一	芝麻飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	白菜滷 大白菜、蝦皮、菇、角螺-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果	6.5	2.2	2.4	2.3	784
7	二	白飯	蜜汁烤棒腿X2 翅小腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	芝香海根 海帶根、白芝麻-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	水果	6.1	2.5	2.5	2.8	803
8	三	蕎麥飯	泡菜燒肉 豬肉、鮮蔬、泡菜-煮	玉米肉蓉 玉米、豬肉、鮮蔬-炒	韭香豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜	蔘鬚雞湯 馬鈴薯、雞肉、紅棗、枸杞、蔘鬚		6.3	2.6	2.2	2.4	799
9	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包X1】	奶香南瓜豆腐 豆腐、南瓜、鮮蔬、奶粉-煮	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	麵輪冬瓜 冬瓜、鮮蔬、麵輪-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	6.2	2.2	2.1	2.5	764
蔬食日													
10	五	薏仁飯	酥炸魚排X1 虱目魚排-炸	鴿蛋滷味X1 豆干、鮮蔬、豆皮、鴿蛋、酸菜-滷	清炒四季 豆段、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.0	2.4	2.2	2.3	759
13	一	肉絲蛋炒飯	烤雞腿排X1 雞腿排-烤	彩燴嫩腐 豆腐、鮮蔬-煮	紅蔥扁蒲 扁蒲、菇-煮	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	水果	6.5	2.3	2.3	2.3	789
14	二	糙米飯	沙茶魚丁 生鮮非水鯊魚、鮮蔬-煮	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	蝦香高麗 高麗菜、鮮蔬、蝦皮-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
15	三	白飯	杏片燒雞 雞肉、紅蘿蔔、杏片-炒	豚肉筑前煮 馬鈴薯、南瓜、豬肉、菇-煮	油燻筍茸 筍、木耳、梅干菜-煮	履歷蔬菜	麻油雞湯 凍豆腐、鮮蔬、雞肉		6.1	2.6	2.5	2.3	788
16	四	麥片飯	骰子豬X4 豬肉、豆段-炸	鮮蔬炒蛋 雞蛋、鮮蔬-炒	佃煮白玉 蘿蔔、海帶結、柴魚-滷	履歷蔬菜	甜紅豆湯 紅豆、紫米	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
17	五	白飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、鮮蔬、蘑菇-煮	小魚炒豆干 豆干、紅椒、小魚干-炒	蒜香花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.3	2.2	2.7	797
20	一	胚芽飯	薑燒豬肉 豬肉、鮮蔬、薑-煮	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、鮮蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜	四神排骨湯 小慧仁、馬鈴薯、豬肉	水果	6.1	2.4	2.6	2.5	785
21	二	白飯	咖哩油腐 油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	滷蛋X1 雞蛋-滷	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	有機蔬菜	昆布菌菇湯 海帶芽、菇	牛奶	6.4	2.3	2.4	2.3	784
蔬食日													
22	三	芝麻飯	香菇肉燥 豬肉、洋蔥、花瓜、香菇-煮	海鮮排X1 魷魚排-烤	蛋酥白菜 大白菜、鮮蔬、雞蛋-煮	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐、鮮蔬、筍		6.3	2.2	2.3	2.7	785
23	四	照燒豚肉炒烏龍	椒鹽雞米花X4 雞肉、豆段-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、鮮蔬-炒	海帶三絲 海帶絲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 玉米、鮮蔬	水果	6.1	2.6	2.4	2.8	808
24	五	燕麥飯	家常燜肉 豬肉、蘿蔔、麵輪-滷	蒲燒鯛魚X1 鯛魚-蒸	彩椒結頭 結頭菜、彩椒-炒	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、雞蛋		6.4	2.2	2.5	2.2	775
25	六	白飯	醬烤雞翅X1 三節雞翅-烤	蜜汁黑干 黑豆干、白芝麻-滷	紅絲長豆 豆段、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
27	一	雜糧飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	蘿蔔滷肉 蘿蔔、豬肉-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花、豬肉	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	782
28	二	白醬義大利麵	里肌豬排X1 豬排-燒	香烤小雞腿X1 翅小腿-烤	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包、鮮蔬-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
29	三	小米飯	奶香雞丁 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、鮮蔬-炒	醬燒冬瓜 冬瓜、鮮蔬-滷	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6.0	2.4	2.5	2.5	775
30	四	白飯	炸魚塊X2 非水鯊魚-炸	咖哩凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	芋頭高麗 高麗菜、芋頭、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、鮮蔬	水果	6.0	2.6	2.6	2.7	802
31	五	大麥飯	洋芋燒雞 雞肉、洋芋、鮮蔬-煮	豆干肉燥 豆干、豬肉、洋蔥-煮	清炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	白玉味噌湯 蘿蔔、海帶芽、味噌、柴魚		6.2	2.2	2.3	2.3	760

→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.亞硫酸鹽等製品及其相關製品。有過敏體質者，敬請小心食用！！