



新北食品 112年11月菜單

仁愛國小

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Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈉質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適宜對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 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)、林芳妤(營養字第009677號)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期/星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附註	全日 食量	雞肉 食量	蔬菜 食量	油脂	水果	熱量
1 三	五穀飯 白米、五穀米	年糕燒雞 雞肉、蔬菜、年糕、煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆、炒	海帶肉絲 海帶絲、豬肉、蔬菜、煮	黃瓜煲湯 大黃瓜、菇、枸杞		5.7	2.5	2.2	2.5		754
2 四	有機白飯 有機白米	醃醃滷肉 豬肉、蘿蔔、滷	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜、炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜、煮	結頭雞湯 結頭菜、蔬菜、雞肉	水果 (中、高)	5.5	2.5	2.2	2.6	1	805
3 五	香菇肉絲 油飯 白米50%、糯米、豬肉、香菇、薑	★椒鹽魚排×1 虱目魚排、炸	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉、煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇、炒	羅宋湯 蔬菜、番茄、洋芋、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5		730
6 一	有機白飯 有機白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	炙烤小棒腿×1 翅小腿、烤	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦皮、炒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		5.7	2.5	2	2.6		754
7 二	三穀有機飯 有機白米、三穀米	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔、燉	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、蔬菜、煮	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果+ 保久乳 (低)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
8 三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜、煮	芝香豆干 豆干、地瓜、芝麻、燒	田園粟米 玉米、蔬菜、炒	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
9 四	奶醬肉蓉 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉	義式烤腿排×1 雞腿排、烤	豬肉條×3 豬肉、燒	木須長豆 長豆、木耳、炒	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中、高)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
10 五	白飯 白米	★排骨酥×4 豬肉、蔬菜、炸	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、蔥、炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑、煮	裙帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5		716
13 一	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔、炒	鍋燒肉片 豬肉、蔬菜、煮	鮮蔬冬瓜 冬瓜、蔬菜、煮	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.3	2.4	2.2	2.5		719
14 二	家常 什錦炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉	嫩汁豬排×1 豬排、燒	茶碗蒸 雞蛋、蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包、炒	~甜~ 芋頭紫米露 芋頭、紫米、奶粉	水果 (低)	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
15 三	紫米飯 白米、紫米	鮮蔬雞肉 雞肉、蔬菜、煮	咖哩肉蓉 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	蒜香甘藍 高麗菜、菇、蒜、炒	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
16 四 蔬食日	有機白飯 有機白米	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉、炒	蜜汁豆干 紅蘿蔔、豆干、滷	韓式粉絲 蔬菜、冬粉、芝麻、炒	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果 (中、高)	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
17 五	藜麥飯 白米、紅藜	香料燉雞 雞肉、蔬菜、番茄、煮	地瓜薯條×4 地瓜、烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜、炒	鮮蔬肉絲湯 蔬菜、豬肉		5.7	2.4	2.1	2.6		749
20 一	有機白飯 有機白米	照燒豬排×1 豬排、燒	鮮菇高麗 高麗菜、菇、炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆、煮	洋芋蛋花湯 洋芋、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
21 二	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	★雞米花×4 雞肉、蔬菜、炸	番茄肉醬 豬肉、洋芋、番茄、蔬菜、煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、煮	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (低)	5.5	2.4	2	2.7	1	797
22 三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜、彩椒、炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	海結滷豆干 海帶結、豆干、滷	金針蘿蔔湯 蘿蔔、乾金針花		5.3	2.5	2	2.5		721
23 四	味噌 豚燒烏龍 麵、蔬菜、豬肉、味噌	感恩節 烤小雞腿×2 翅小腿、烤	蝦香四季 長豆、蔬菜、蝦皮、炒	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉、炒	昆布排骨湯 海帶芽、豬肉	水果 (中、高)	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
24 五	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、滷	酸甜魚塊×2 虱目魚塊、燒	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜、炒	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、豬肉、菇		5.7	2.5	2	2.6		754
27 一	校慶補休~放假一天~ 											
28 二	有機白飯 有機白米	塔香魚丁 生鮮水鯊魚、九層塔、燒	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜、燉	清炒扁蒲 扁蒲、菇、炒	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	水果 (低)	5.7	2.5	2	2.5	1	809
29 三	糙米飯 白米、糙米	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞、紅棗、煮	豆干滷肉 豆干、豬肉、蘿蔔、滷	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	海帶黃芽湯 海帶芽、黃豆芽		5.5	2.4	2.1	2.6		735
30 四	有機白飯 有機白米	叉燒肉×4 豬肉、烤	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄、炒	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉、炒	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果 (中、高)	5.7	2.5	1.9	2.7	1	816



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 0次 豬肉 9次	魚肉及海鮮 2次 雞肉 9次	生鮮食材 21次	調理 食品 0次	魚肉類 0次	其他 0次	油炸 3次	甜湯 2次