



新北食品 112年12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、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 燙養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677號)、吳宇娟(營養字第010830號)、郭穎蘋(營養字第011610號)已投保明台產物1億產品責任險。

日期 日期

日期星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯品		附餐		
	全穀 料理	豆魚 蛋白質	蔬菜	豆魚 蛋白質	蔬菜	全穀 料理	豆魚 蛋白質	蔬菜	水果	全穀 料理	豆魚 蛋白質	
1 五	五穀飯	味噌雞肉煮	豆干炒肉絲	菇炒高麗	履歷 蔬菜	結頭排骨湯		5.3	2.5	2.2	2.5	726
	白米.五穀米	雞肉.蔬菜-煮	豆干.豬肉.蔬菜-炒	高麗菜.蔬菜.菇-炒		結頭菜.豬肉						
4 一	有機白飯	蒜泥肉片	腰果雞蓉	酸甜凍腐	有機 蔬菜	蔬菜雞湯		5.5	2.5	2	2.5	735
	有機白米	豬肉.蔬菜.蒜-煮	玉米.雞肉.蔬菜.腰果-炒	凍豆腐.白芝麻-燒		蔬菜.雞肉						
5 二	芝麻有機飯	蜜香烤雞翅X1	菇菇炒蛋	海帶三絲	有機 蔬菜	西式濃湯	水果+ 保久乳 (低)	5.7	2.4	1.9	2.6	1 804
	有機白米.黑芝麻	三節雞翅-烤	雞蛋.蔬菜.菇-炒	海帶.紅蘿蔔.芹菜.薑-煮		南瓜.蔬菜.雞蛋.奶粉						
7 四	DIY 肉燥 刀削麵	★鹹酥雞X4	蝦香甘藍	酢醬肉燥	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯	水果 (中.高)	5.3	2.5	2.1	2.6	1 788
	麵.小黃瓜	雞肉.蔬菜-炸	高麗菜.蔬菜.蝦皮-炒	豆干.豬肉.蔬菜.香菇-煮		冬瓜.豬肉.薑						
8 五	白飯	豚肉壽喜燒	蘿蔔炆雞	翠炒四季	履歷 蔬菜	裙帶豆腐湯		5.5	2.4	2	2.5	728
	白米	豬肉.洋蔥.菇-煮	雞肉.蘿蔔-煮	長豆.蔬菜-炒		海帶芽.豆腐						
11 一	薏仁飯	咖哩洋芋燉魚	木耳高麗	方干燒肉	有機 蔬菜	玉米蛋花湯		5.7	2.5	1.9	2.5	747
	白米.小薏仁	生鮮魚丁.洋芋.蔬菜-燉	高麗菜.木耳-炒	豆干.豬肉.海帶-滷		玉米.雞蛋.蔬菜						
12 二	有機白飯	★日式 黃金豬排X1	玉米蒸蛋	家常扁蒲	有機 蔬菜	~甜~ 紅豆醇奶	水果 (低)	5.5	2.5	2	2.6	1 800
	有機白米	豬排-炸	雞蛋.玉米-蒸	扁蒲.蔬菜.蝦皮-炒		紅豆.奶粉						
14 四	海苔 香鬆飯	番茄炒蛋	清炒甘藍	蔥爆豆干	有機 蔬菜	味噌海芽湯	水果 (中.高)	5.5	2.4	1.9	2.6	1 790
蔬食日	有機白米.海苔香鬆	雞蛋.豆腐.番茄-炒	高麗菜.蔬菜-炒	豆干.蔬菜.蔥-炒		海帶芽.蔬菜.味噌.柴魚						
15 五	雜糧飯	糖醋雞丁	鍋燒肉片	鮮菇煨瓜	履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯		5.5	2.5	1.9	2.6	737
	白米.雜糧米	雞肉.洋蔥.彩椒.鳳梨-燒	蔬菜.豬肉-煮	鮮瓜.菇-煮		馬鈴薯.蔬菜.豬肉						
16 一	有機白飯	泰式打拋豬	肉絲長豆	海鮮豆腐煲	有機 蔬菜	芹菜蘿蔔湯		5.5	2.5	2.1	2.5	738
	有機白米	豬肉.番茄.蔬菜九層塔-炒	長豆.蔬菜.豬肉-炒	豆腐.南瓜.魷魚.蝦仁.蔬菜-煮		蘿蔔.芹菜						
19 二	胚芽有機飯	春川炒雞	豬肉白玉煮	韓式黃芽	有機 蔬菜	海帶芽湯	水果 (低)	5.3	2.4	2.2	2.5	1 779
	有機白米.胚芽米	雞肉.蔬菜.年糕-煮	豬肉.蘿蔔-煮	黃豆芽.蔬菜.白芝麻-炒		海帶芽.薑						
21 四	法式卡菲醬 義大利麵	香料烤雞排X1	甘藷條X4	脆炒瓠瓜	有機 蔬菜	~甜~ 清甜山粉圓	水果 (中.高)	5.7	2.4	1.9	2.6	1 804
	麵.蔬菜.豬肉.奶粉	雞排-烤	地瓜-烤	瓠瓜.蔬菜-炒		山粉圓						
22 五	白飯	鐵板豬柳	招牌滷蛋X1	紅片甘藍	履歷 蔬菜	冬至湯圓		5.5	2.5	2	2.5	735
	白米	豬肉.蔬菜.彩椒-炒	雞蛋.豬肉-滷	高麗菜.紅蘿蔔-炒		蔬菜.湯圓.豬肉.菇.蝦皮						
25 一	麥片飯	★耶誕炸雞X4	玉米炒蛋	薑絲海根	有機 蔬菜	羅宋湯		5.7	2.5	1.9	2.6	761
	白米.麥片	雞肉.地瓜-炸	雞蛋.玉米.蔬菜-炒	海帶根.菇.薑-煮		蔬菜.洋芋.番茄.豬肉						
26 二	有機白飯	和風咖哩豬	炙燒翅小腿X1	時蔬粉絲	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	水果 (低)	5.7	2.5	1.9	2.6	1 811
	有機白米	豬肉.洋芋.蔬菜-煮	翅小腿-烤	蔬菜.冬粉-炒		豆腐.蔬菜.味噌.柴魚						
28 四	烤肉醬香 炒飯	鐵路豬排X1	蒜香高麗	紹子嫩腐	有機 蔬菜	元氣雞湯	水果 (中.高)	5.5	2.5	2	2.5	1 795
	有機白米.蔬菜.豬肉	豬排-燒	高麗菜.蔬菜.蒜-炒	豆腐.蔬菜.豬肉-煮		南瓜.蔬菜.菇.雞肉						
29 五	芝麻飯	塔香鮑菇雞	白菜燒肉	紅燒蘿蔔	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯		5.3	2.5	2.1	2.5	724
	白米.黑芝麻	雞肉.杏鮑菇.九層塔-炒	大白菜.豬肉.蔬菜-煮	蘿蔔.花生-滷		海帶芽.雞蛋						



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)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 1次	雞肉 8次	16次	1次	0次	0次	3次	2次