



新北食品
New Taipei

113年1+2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 營養師：陳冠渝(營養字第009647號)林芳妤(營養字第009677號)吳亭嫻(營養字第010830號)郭馥嘉(營養字第011610號)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	附餐	全餐 雞胸 肉	豆魚 蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	二	胚芽有機飯 有機白米.胚芽米	蔥燒豬肉 豬肉.蘿蔔.蔥-煮	番茄豆腐蛋 雞蛋.豆腐.番茄-炒	有機 蔬菜 芝麻海帶結 海帶結.芝麻-滷	香菇雞湯 蔬菜.香菇.雞肉	水果 (低)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
4	四	海苔 香鬆飯 有機白米.海苔香鬆	椒鹽豬排X1 豬排-燒	白玉炆雞 雞肉.蘿蔔-煮	有機 蔬菜 拌炒黃豆芽 黃豆芽.紅蘿蔔.木耳-炒	玉米海芽湯 玉米.海帶芽	水果 (中.高)	5.7	2.3	2	2.6	1	799
5	五	白飯 白米	★香酥雞X4 雞肉.蔬菜-炸	咖哩肉醬 洋芋.蔬菜.豬肉-煮	履歷 蔬菜 蒜味高麗 高麗菜.菇.蒜-炒	三絲排骨湯 蔬菜.豬肉		5.5	2.5	2.1	2.6		742
8	一	三穀有機飯 有機白米.三穀米	紅燒豬腳 豬肉.豬腳-滷	總匯干丁 玉米.豆干.蔬菜-炒	有機 蔬菜 清炒結頭 結頭菜.蔬菜-炒	榨菜肉絲湯 榨菜.蔬菜.豬肉		5.5	2.5	2	2.5		735
9	二	有機白飯 有機白米	杏片燒雞X4 雞肉.杏片-燒	豆干滷肉 豬肉.豆干.海帶-滷	有機 蔬菜 白菜滷 大白菜.蔬菜.菇-煮	~甜~ 綠豆西米露 綠豆.西谷米	水果+ 保久乳 (低)	5.3	2.5	2	2.6	1	786
11	四	蒜香白醬鮮蝦 義大利麵 麵.蔬菜.蝦仁.蒜.奶粉	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	炒甘藍菜 高麗菜.菇-炒	有機 蔬菜 地瓜薯條X4 地瓜-烤	巧達濃湯 洋芋.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果 (中.高)	5.7	2.3	2.1	2.6	1	801
12	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	砂鍋凍豆腐 凍豆腐.蔬菜-煮	履歷 蔬菜 雙色花椰 花椰菜.蔬菜-炒	玉米排骨湯 玉米.豬肉		5.5	2.5	2	2.6		740
15	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉.菇.九層塔-炒	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	有機 蔬菜 佃煮蘿蔔 蘿蔔.海帶-煮	~甜~ 燒仙草 仙草.綜合豆		5.3	2.5	2.2	2.5		726
16	二	韓式烤肉醬 拌飯 有機白米.蔬菜.豬肉	五香豬排X1 豬排-滷	紅蔥長豆 長豆.蔬菜-炒	有機 蔬菜 蜜汁豆干 豆干.芝麻-滷	紫菜蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果 (低)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
18	四	蔬食日 芝麻有機飯 有機白米.黑芝麻	滷味拼盤 紅蘿蔔.蔬菜.豆腐.豆干-滷	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.蔬菜-炒	有機 蔬菜 海帶干絲 海帶.白干絲.蔬菜-煮	味噌湯 豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	水果 (中.高)	5.5	2.5	1.9	2.6	1	797
19	五		白飯 白米	蘑菇醬魚丁 生鮮魚丁.蔬菜.菇-燒	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜.豬肉-煮	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	鮮瓜煲湯 冬瓜.枸杞		5.3	2.4	2.2	2.5	
		~~~ 暑假快樂 ~~~											
16	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉.蔬菜.彩椒-燒	酢醬肉燥 豆干.豬肉.蔬菜.菇-煮	履歷 蔬菜 鐵板銀芽 豆芽菜.蔬菜-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		5.3	2.5	2.1	2.6		728
17	六	海苔 香鬆飯 有機白米.海苔香鬆	蘿蔔燉肉 豬肉.蘿蔔-滷	腰果 雞粒什錦 玉米.雞肉.蔬菜.腰果-炒	有機 蔬菜 蛋酥白菜 大白菜.雞蛋.菇.蝦皮-煮	大滷湯 豆腐.蔬菜.筍	水果 (中.高)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
19	一	有機白飯 有機白米	招牌 洋釀雞翅X1 三節雞翅-燒	肉絲長豆 長豆.豬肉.蔬菜-炒	有機 蔬菜 地瓜燒豆干 豆干.地瓜.芝麻-滷	韓式海芽湯 洋芋.海帶芽.小魚干.雞肉		5.7	2.5	2.1	2.5		752
20	二	薏仁有機飯 有機白米.小薏仁	白醬奶香豬 豬肉.洋芋.蔬菜.奶粉-煮	菇炒甘藍 高麗菜.菇-炒	有機 蔬菜 毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆-蒸	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果+ 保久乳 (低)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
22	四	奶醬南瓜 義大利麵 麵.南瓜.蔬菜.奶粉	香燒豬排X1 豬排-燒	總匯干丁 玉米.豆干.毛豆-炒	有機 蔬菜 家常扁蒲 扁蒲.蔬菜.蝦皮-炒	~甜~元宵 紅豆湯圓 紅豆.小湯圓	水果 (中.高)	5.3	2.4	2.1	2.6	1	781
23	五	白飯 白米	沙茶雞丁 雞肉.蔬菜.彩椒-炒	麻婆嫩腐 豆腐.蔬菜.豬肉-煮	履歷 蔬菜 蒜香花椰 花椰菜.蔬菜.蒜-炒	結頭排骨湯 結頭菜.豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
26	一	台式肉絲 炒麵 麵.蔬菜.豬肉	★黃金魚排X1 魚排-炸	蔥油雞 雞肉.蔬菜.蔥-煮	有機 蔬菜 芋頭白菜 大白菜.芋頭.菇.蔬菜-煮	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.6		742
27	二	有機白飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉.洋芋.蔬菜-煮	回鍋肉片 豬肉.豆干.蔬菜-炒	有機 蔬菜 翠炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	~甜~ 芋香西米露 芋頭.西谷米	水果 (低)	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
		~~~ 228和平紀念日放假 ~~~											
29	四	蔬食日 三穀有機飯 有機白米.三穀米	玉米蒸蛋 雞蛋.玉米.-蒸	洋芋燉菜 洋芋.蔬菜.奶粉-燉	有機 蔬菜 蘿蔔滷海結 蘿蔔.海帶結-滷	白菜鮮蔬湯 白菜.蔬菜	水果 (中.高)	5.5	2.5	2	2.5	1	795

本店使用
臺灣豬

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 1次	魚肉及海鮮 2次	生鮮食材	調理 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 8次	雞肉 8次	20次	0次	0次	0次	2次	4次