



新北食品 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：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677)、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	附餐	全穀 類	豆魚 蛋肉	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	芝麻海帶結 海帶結、芝麻、滷	有機蔬菜 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×1 豬排、燒	白玉炆雞 雞肉、蘿蔔、煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒	有機蔬菜 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×4 雞肉、蔬菜、炸	咖哩肉醬 洋芋、蔬菜、豬肉、煮	蒜味高麗 高麗菜、蒜、炒	履歷蔬菜 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	清炒結頭 結頭菜、蔬菜、炒	有機蔬菜 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×4 雞肉、杏片、燒	豆干滷肉 豬肉、豆干、海帶、滷	白菜滷 大白菜、蔬菜、蒜、煮	有機蔬菜 ~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×1 雞腿排、烤	炒甘藍菜 高麗菜、蒜、炒	地瓜薯條×4 地瓜、烤	有機蔬菜 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×4 豬肉、烤	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜 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、蒜、九層塔、炒	日式蒸蛋 雞蛋、蒸	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶、煮	有機蔬菜 ~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×1 豬排、滷	紅蔥長豆 長豆、蔬菜、炒	蜜汁豆干 豆干、芝麻、滷	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果 (低)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
18	四	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	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜、煮	有機蔬菜 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、蒜、燒	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉、煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜 鮮瓜煲湯 冬瓜、枸杞		5.3	2.4	2.2	2.5		719
~~~ 寒假快樂 ~~~													
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、蒜、煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜 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	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蒜、蝦皮、煮	有機蔬菜 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×1 三節雞翅、燒	肉絲長豆 長豆、豬肉、蔬菜、炒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜、芝麻、滷	有機蔬菜 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、蒜、炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆、蒸	有機蔬菜 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×1 豬排、燒	總匯干丁 玉米、豆干、毛豆、炒	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮、炒	有機蔬菜 ~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	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜、炒	履歷蔬菜 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×1 魚排、炸	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥、煮	芋頭白菜 大白菜、芋頭、蒜、蔬菜、煮	有機蔬菜 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	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜 ~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	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	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結、滷	有機蔬菜 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)		加工食品		其他分析(次/月)			
豆類及其製品 1次 豬肉 8次				魚肉及海鮮 2次 雞肉 8次		生鮮食材 20次		調理食品 0次		魚肉類 0次 其他 0次 油炸 2次 甜滿 4次			