



新北食品113年6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材並符合三重一規範，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、含麴菌之穀類、大豆、魚類及其製品、不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮蓁(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、郭蕙嘉(營養字第011610)、許芷玲(營養字第011822)。

仁愛國小



Facebook: 新北市仁愛國民小學

Line: 官方客服

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆类 蛋白质	蔬菜 醣类	油炸	水煮	熟食
3	一	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉、有機杏鮑菇、九層塔-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6		728
4	二	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉、蔬菜、有機杏鮑菇-滷	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	~甜~綠豆西米露 綠豆、西谷米	水果(低)	5.3	2.5	2	2.5	1	781
5	三	白飯 白米	甜蔥雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-炒	針菇海芽湯 海帶芽、金針菇		5.5	2.4	2.1	2.5		730
6	四	義式起司奶醬 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉、起司粉	★香酥魚X3 生鮮魚塊-炸	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(中、高)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
7	五	白飯 白米	黑香雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、鳳梨-燒	油腐燒肉 油豆腐、豬肉、菇-滷	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔、蔬菜-炒	冬瓜湯 冬瓜、薑		5.5	2.4	2	2.6		732
				~ ~ ~ 端午佳節愉快 ~ ~ ~									
11	二	有機白飯 有機白米	★鹹酥雞X4 雞肉、蔬菜-炸	熱炒白藍 高麗菜、蔬菜-炒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、菇-煮	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果+保久乳(低)	5.3	2.5	2	2.6	1	786
12	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒豬腳 豬肉、豬腳-滷	酸甜魚塊x2 魚肉-燒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-煮	大瓜雞湯 大黃瓜、蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5		735
13	四	蒜香肉絲 炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、蒜	BBQ烤腿排X1 雞腿排-烤	脆炒竹筍 竹筍、蔬菜-炒	鮮鯡肉片 豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(中、高)	5.5	2.5	2	2.5	1	745
14	五	糙米飯 白米、糙米	野菜燒肉片 豬肉、蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	芝香冬粉 泡菜、冬粉、蔬菜、白芝麻-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.7	2.5	1.6	2.5		747
17	一	海苔豚肉 炒麵 麵、蔬菜、豬肉、海苔	★脆皮卡啦 雞排X1 雞排-炸	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	蜜汁豬肉 豆干、豬肉-燒	韓式大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.5	2	2.6		740
18	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄、九層塔-炒	香嫩小棒腿X1 翅小腿-烤	針菇扁蒲 扁蒲、蔬菜、金針菇-炒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、蔬菜	水果(低)	5.3	2.5	2	2.6	1	786
19	三	白飯 白米	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	絲瓜凍豆腐 凍豆腐、絲瓜、蔬菜-煮	海帶芽湯 海帶芽、薑		5.5	2.4	2.1	2.5		730
20	四	小米有機飯 有機白米、小米	爆炒豆干 豆干、蔬菜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	花生海帶結 海帶結、蘿蔔、花生-滷	~甜~仙草甜湯 仙草、綜合豆	水果(中、高)	5.3	2.4	2	2.6	1	778
21	五	白飯 白米	蠻油香菇雞 雞肉、蔬菜、香菇-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉		5.5	2.5	2	2.6		740
24	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥燒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜、蔬菜、◎蝦皮-煮	番茄蛋花湯 番茄、玉米、雞蛋		5.3	2.5	2	2.6		726
25	二	海苔 香鬆飯 有機白米、海苔香鬆	招牌洋釀 雞翅X1 三節雞翅-燒	塔香粉絲 高麗菜、冬粉、蔬菜、九層塔-炒	紹子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果(低)	5.7	2.5	2	2.5	1	806
26	三	紫米飯 白米、紫米	★骰子豬X4 豬肉、蔬菜-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	味噌海芽湯 海帶芽、蘿蔔、味噌、柴魚		5.5	2.4	1.6	2.6		730
27	四	有機白飯 有機白米	香料燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	蒜香白藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	白薯條X4 地瓜-烤	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(中、高)	5.7	2.3	2	2.6	1	799
28	五	麥片飯 白米、麥片	里肌肉排X1 豬排-燒	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜-炒	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、蔬菜-煮	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.5	2	2.5		735

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)	
		加互食品					
豆類及其製品 1次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	醣類 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 2次	雞肉 10次	19次	0次	1次	0次	4次	2次