



新北食品 113年10月菜單




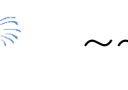
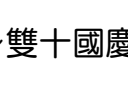
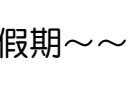




本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 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)、郭麗嘉(營養字第011610)、余鳳華(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任險。

仁愛國小(市)



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	二	有機白飯 有機白米-蒸	蔥燒豬肉 豬肉、蘿蔔、蔥-煮	糖醋甜條 甜不辣、蔬菜-炒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌、柴魚		5.4	2.3	2.2	2.4		714
3	四	白飯 白米-蒸	香草燉豬 豬肉、番茄、蔬菜-燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	芹香海根 海帶根、彩椒、芹菜-煮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.4	2.2	2.4		742
4	五	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	★鹹酥雞×4 雞肉、長豆-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、菇-煮	標準蔬菜 義式田園湯 番茄、蔬菜		5.7	2.5	2.1	2.5		752
7	一	白飯 白米-蒸	岩燒豬排×1 豬排-燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	地瓜薯條×4 地瓜-烤	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(中、高)	5.7	2.3	2	2.5	1	794
8	二	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米-蒸	芝麻和風燒雞 雞肉、蔬菜、白芝麻、味噌-燒	總匯干丁 玉米、豆干、紅蘿蔔-炒	木須長豆 長豆、有機黑木耳-炒	有機蔬菜 ~甜~綠豆湯 綠豆、薏仁	水果(低)	5.7	2.3	2.1	2.4	1	792
<div>           </div>													
11	五	白飯 白米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、菇-炒	標準蔬菜 針菇什錦湯 蔬菜、金針菇		5.7	2.5	2.1	2.4		747
14	一	白醬鮮蝦義大利麵 麵、蔬菜、蝦仁、奶粉-煮	義式烤雞翅×1 三節雞翅-烤	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹菜-炒	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.4	2.4	2.2	2.3		717
15	二	有機白飯 有機白米-蒸	★椒鹽骰子豬×4 豬肉、長豆-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	芝香海帶結 海帶結、白芝麻、滷	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
17	四	白飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 蘿蔔、蔬菜-煮	菇菇豆腐煲 油豆腐、蔬菜、菇-煮	有機蔬菜 ~甜~芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉		5.7	2.3	2.2	2.4		735
蔬食日								TAP產履豆漿					
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜-燴	蜜香燒豆干 豆干、地瓜-燒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜 金針排骨湯 金針花、菇、豬肉		5.4	2.4	2.1	2.3		714
21	一	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒	★酥炸魚塊×2 魚塊-炸	針菇扁蒲 扁蒲、蔬菜、金針菇-炒	有機蔬菜 昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.4	2.5	2.1	2.4		726
22	二	薏仁有機飯 有機白米、小薏仁-蒸	奶香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	黑輪棒×1 黑輪-烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜 豆薯味噌湯 豆薯、柴魚、味噌		5.7	2.4	2.1	2.4		740
24	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	迷迭香烤雞排×1 雞排-烤	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	雜菜粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.7	2.4	2	2.4		737
25	五	白飯 白米-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜-炒	大溪豆干 黑豆干、蘿蔔-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	標準蔬菜 薏仁排骨湯 薏仁、馬鈴薯、豬肉		5.5	2.4	2	2.3		719
28	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	杏片燒雞×4 雞肉、杏片-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、毛豆-煮	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽、洋蔥、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.1	2.5		731
29	二	有機白飯 有機白米-蒸	照燒魚丁 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜-煮	BBO醬翅小腿×1 翅小腿-烤	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜-拌	有機蔬菜 豆腐蛋花湯 豆腐、雞蛋		5.7	2.4	2	2.4		737
31	四	白飯 白米-蒸	嫩汁豬排×1 豬排-燒	奶香玉米雞茸 玉米、雞肉、馬鈴薯、奶粉-煮	香菇四季 長豆、菇-炒	有機蔬菜 大滷湯 蔬菜、雞蛋		5.7	2.5	2	2.4		745

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硝酸鹽等製品及其相關製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



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		魚肉及海鮮		加工食品			
1次		0次		魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉		雞肉					
9次		7次	17次	2次	0次	3次	2次