



# 新北食品 113年11月菜單

## 仁愛國小(市)



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符合三零一〇規範，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。已投保明台產物1億產品責任險。  
營養師：陳冠瑋(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、余瑞華(營養字第008066)、許正鈞(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

日期星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油類	水果	數量
1 五	麥片飯 白米、麥片-煮	和風雞肉煮 雞肉、蔬菜-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	標香 裙帶味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.4	2.1	2.5		730
4 一	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	滷蛋X1 雞蛋-滷	蝦香扁蒲 扁蒲、蔬菜、◎蝦皮-炒	有機 芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		5.7	2.5	2	2.6		754
5 二	三穀有機飯 有機白米、三穀米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔-炒	鮑菇滷豆干 有機杏鮑菇、豆干-滷	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果 (低)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
6 三	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	韓式豆腐煲 豆腐、菇、泡菜-煮	田園粟米 玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒	標香 鮮菇雞湯 蔬菜、菇、雞肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
7 四	焗烤茄汁肉醬 義大利麵 雞、蔬菜、豬肉、番茄、起司-煮	迷迭香 烤雞翅X1 三節雞翅-烤	海苔魚塊X2 魚塊-烤	木須長豆 長豆、木耳-炒	有機 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中、高)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
8 五	白飯 白米-蒸	★排骨酥X4 豬肉、長豆-炸	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、蔬菜-炒	薑絲海根 海帶根、彩椒、薑-煮	標香 味噌蔬菜湯 蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5		716
11 一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★香酥 卡啦雞排X1 雞排-炸	蒜香白藍 高麗菜、木耳、蒜-炒	咖哩油豆腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮	有機 芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5.3	2.4	2.2	2.5		719
12 二	有機白飯 有機白米-蒸	香菇肉燥 豬肉、蔬菜-煮	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.6		728
13 三	紫米飯 白米、紫米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉、紅蘿蔔、香菇-炒	鍋燒肉片 蔬菜、豬肉-煮	香拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-拌	標香 結頭排骨湯 結頭菜、菇、豬肉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
14 四 蔬食日	白飯 白米-蒸	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	滷豆干 馬鈴薯、豆干、蔬菜-滷	韓式粉絲 冬粉、蔬菜、白芝麻-炒	有機 ~甜~ 紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.7	2.5	1.9	2.5		747
15 五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	起司白醬雞 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、 奶粉、起司粉-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	標香 羅宋湯 蔬菜、番茄		5.7	2.4	2.1	2.6		749
18 一	白飯 白米-蒸	蜜汁醬 海豬排X1 豬排-滷	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁-煮	有機 瓠瓜排骨湯 瓠瓜、蔬菜、豬肉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
19 二	香鬆 有機飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	★雞米花X4 雞肉、長豆-炸	蒸 蛋 雞蛋-蒸	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.5	2.4	2	2.7		737
20 三	白飯 白米-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	海結滷豆干 海帶結、豆干-滷	標香 金針蘿蔔湯 蘿蔔、金針花		5.3	2.5	2	2.5		721
21 四	大麥飯 白米、大麥-蒸	BBQ 小雞腿X2 翅小腿-烤	蝦香四季 長豆、木耳、◎蝦皮-炒	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	有機 昆布排骨湯 海帶芽、豬肉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
22 五	白飯 白米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	塔香黑干 豆干、蔬菜、九層塔-滷	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	標香 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、豬肉		5.7	2.5	2	2.6		754
25 一	~~~校慶補休~~~											
26 二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉-炒	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	有機 ~甜~ 仙草奶凍 仙草、奶粉		5.7	2.5	2	2.5		749
27 三	糙米飯 白米、糙米-蒸	沙嗲雞 雞肉、蔬菜、◎花生粉-煮	塔香天婦羅 甜不辣、蔬菜、九層塔-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	標香 海帶湯 海帶芽、泡片絲		5.5	2.4	2.1	2.6		735
28 四	白飯 白米-蒸	★椒鹽魚丁X3 生鮮魚丁-炸	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、◎蝦皮-炒	彩椒豆雞片 豆腐、蔬菜、彩椒-炒	有機 大滷湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍		5.7	2.5	1.9	2.7		756
29 五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐、菇、蔬菜、味噌-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	標香 芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、豬肉		5.7	2.5	2.2	2.5		754

→本菜單內容含有鹽、芝麻、含防腐劑類、大豆等食材，有過敏反應者，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. 蟹類 7. 芝麻 8. 含防腐劑之類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品  
※若因氣候變遷因素，菜單中蔬菜類有調整時，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		生鮮食材		加工食品	
0次		1次		調理食品		魚肉類	其他
豬肉	8次	雞肉	20次	0次		2次	0次
		10次				4次	2次