



新北食品

114年10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峯一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02) 28951830 傳真：(02) 28906364 地址：新北市三重區國道路一段59號。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞蓁(營養字第008066)、陳惠貞(營養字第012095)、陳惠銘(營養字第012097)、張淑茹(營養字第012362)、張瑜欽(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	用餐	全餐 每份 量	豆类 量	蔬菜 量	油类 量	水果 量	热量	
2	四	白飯 白米-蒸	★橙汁燒雞 雞肉、蔬菜-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	醬香筍片 竹筍、蔬菜、菇-炒	有機 小白菜	海萍蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.6	704	
3	五	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	焗烤 南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿、起司絲-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	標章青 菜(深綠)	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.8	2.5	2.2	2.5	761	
~~~中秋假期~~~														
7	二	蒜香肉絲 蛋炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、雞蛋-炒	★椒鹽炸雞翅X1 雞翅-炸	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、菇、蝦皮-炒	有機 黑葉白 菜	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果 (低)	5.5	2.6	2	2.5	1	803
9	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	奶鹽南瓜雞 雞肉、南瓜、菇、青豆、奶粉-煮	蜜汁豆干 豆干、蔬菜、白芝麻-燒	紅鮮花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜-炒	有機 白松菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中-高)	5.7	2.5	2	2.5	1	805
~~~雙十國慶假期~~~														
13	一	小米飯 白米、小米-蒸	★椒鹽骰子豬 豬肉、長豆-炸	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	熱炒白藍 高麗菜、蔬菜-炒	有機 味美菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.3	2.5	2	2.6		726
14	二	有機白飯 有機白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍、毛豆-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、木耳、九層塔-炒	有機 荷葉白 菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.6	2.5	1.9	2.5		740
16	四	照燒炒烏龍 蔬菜日	堅果四分干 蔬菜、四分干、葵瓜子、南瓜子-燒	滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	枸杞冬瓜 冬瓜、菇、枸杞-炒	有機 青松菜	~甜~ 山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜		5.5	2.5	2	2.6		740
17	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	蒲燒鯛魚X1 魚排、白芝麻-蒸	客家小炒 豆干、豬肉、鮭魚、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章青 菜(深綠)	元氣雞湯 馬鈴薯、雞肉、枸杞		5.4	2.5	2	2.5		728
20	一	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜、豬絞肉-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶片、菇、柴魚片-煮	有機 小白菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋、葱		5.6	2.6	1.9	2.6		727
21	二	薏仁有機飯 有機白米、小薏仁-蒸	香滷肉燥 豬絞肉、豆乾、菇-煮	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜、有機金針菇-炒	有機 小松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.3	2.1	2.6		734
23	四	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	豆干三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	有機 山藻菜	味噌湯 大白菜、菇、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.5		738
~~~光復節假期~~~														
27	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	日式魚丁 生鮮魚丁(補助)、馬鈴薯、蔬菜-煮	酢醬肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇-煮	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜酥-炒	有機 油污菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋		5.6	2.6	2.1	2.5		737
28	二	有機白飯 有機白米-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-燉	焗烤起司蒸蛋 雞蛋、起司絲-蒸	醬滷鮮瓜 冬瓜、蔬菜、菇、枸杞-滷	有機 青松菜	海萍味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.6		742
30	四	白飯 白米-蒸	高昇排骨 豬肉、豆乾、白芝麻-燒	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、毛豆-炒	咖哩粉絲煲 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	有機 荷葉白 菜	大滷湯 豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、筍	產履 豆漿	5.7	3.6	2.1	2.6		824
31	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	台式滷味 黑干、紅蘿蔔、海帶結-滷	木耳白藍 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	標章青 菜(深綠)	金針排骨湯 金針花、蔬菜、菇、豬肉		5.5	2.5	2	2.6		731



&lt;節氣吃蛇應-寒露&gt;

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循环，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保濕品來保持皮膚濕潤減少乾癢症狀。



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、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. 薑 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類食品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜有些許調整，敬請見諒！

本店使用  
**臺灣豬**

主菜種類(次/日)	主菜食材特性分析(次/日)	副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)
		加五食品	油炸	
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
豬肉 G次	雞肉 B次	20次	0次	其他
			1次	油炸
			0次	甜湯
			4次	2次