

# 新北食品114年11月菜單

New Taipei

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非辐射汙染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亞(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑茹(營養字第012362)、張瑜鈺(營養字第011998)



## 仁愛國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	白米	糙米	蔬菜	湯品	水果	水餃	甜點	
3	一	白飯 白米-蒸	焗烤奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶油、起司絲-烤	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇-炒	魠燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮	有機小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	5.0	2.5	2.1	2.5				795	
4	二	夏威夷茄汁炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉-炒	蜜汁豬排X1 豬排-烤	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	回鍋小炒 豆干片、蔬菜-炒	有機黑葉白菜	~甜~燒仙草 綠豆、麥片、仙草原汁	5.5	2.5	2.1	2.5				798	
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	五香滷蛋X1 雞蛋、豆干丁-滷	魠燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燒	有機味美菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.0	2.6	2	2.5				790	
7	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、白蘿蔔、菇、九層塔-蒸	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	標章蔬菜(深綠)	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞	5.0	2.5	2.1	2.6				795	
10	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	叉燒肉條 豬肉-烤	蒜香白藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	香菇醃醬佐島蛋X1 豆干、豬絞肉、蔬菜、鵪蛋、香菇-滷	有機青江菜	竹筍湯 竹筍、菇	5.5	2.5	2.1	2.6				793	
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、咖哩粉、花生粉-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	有機小白菜	海苔蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(低)	5.0	2.5	2	2.5				792
13	四	海苔杏鬆飯 白米、海苔杏鬆-蒸	甜醬雞翅X1 雞翅-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 豆芽菜、冬粉、蔬菜、豬絞肉-炒	有機白松菜	味噌湯 凍豆腐、菇、味噌、柴魚	水果(中高)	5.0	2.6	1.4	2.5				797
14	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	★白薯條 地瓜-炸	魠片花椰 花椰菜、魠蘿蔔、菇-炒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞	5.0	2.5	2.1	2.5				798	
17	一	白飯 白米-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	滷蛋X1 雞蛋、海帶結-滷	有機黑葉白菜	~甜~綠豆西米露 綠豆、西谷米	5.0	2.5	2	2.5				795	
18	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	砂鍋魚丁煲 生鮮魚丁(補助)、豆薯、蔬菜-燒	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	鮑菇滷豆干 黑干、蘿蔔、有機杏鮑菇-滷	有機青松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.0	2.5	2.1	2.5				795	
20	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	焗烤奶香洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、起司絲-烤	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	有機小松菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑絲	5.0	2.4	2.1	2.5				790	
21	五	白飯 白米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、馬鈴薯、南瓜、菇、奶油-燉	柴魚嫩油腐 油豆腐、蔬菜、柴魚-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜(深綠)	金針蘿蔔湯 白蘿蔔、乾金針花、芹菜	5.0	2.5	2.1	2.6				797	
24	一	<b>~校慶補休~</b>														
25	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	古早味蒸蛋 雞蛋、豬肉、菇	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚-煮	有機味美菜	大滷湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍	5.0	2.6	2.1	2.6				797	
27	四	白飯 白米-蒸	香烤雞腿排X1 雞腿排-烤	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	有機荷葉白菜	味噌湯 蔬菜、菇、味噌、柴魚	產履可驗	5.0	2.5	2.1	2.5				798
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、魠魚翅、芹菜-炒	標章蔬菜(深綠)	玉米雞煲湯 玉米、蔬菜、雞肉	5.0	2.5	2.1	2.5				791	

### 立冬 <節氣吃蛇應立冬>

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。



→本菜單含奇異果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏顧慮者，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. 雞 6. 豆漿 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 豆漿 11. 含亞硝酸鹽類製品

\*若因氣候變暖因素，菜單中蔬菜類會並無調整，由總免錄！



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			
豆類及其製品 1次	急肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 5次	雞肉 8次	15次	0次	0次	0次	2次	2次