

新北食品114年12月菜單

本公司使用的生鮮食材皆為優質、非辐射污染食品及非基因改造食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02) 29951830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道路一段56號。已投保台灣產物險，產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第0096472號)、余珮蓁(營養字第009066)、陳奕真(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淮苗(營養字第012362)、張瑜筑(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	查詢 營養 說明	蔬菜 份量	泡麵	水果	熱量		
1	一	白飯 白米-蒸	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	香菇白藍 高麗菜、蔬菜、菇-炒	柴魚嫩油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶、紫菜-煮	荷梗小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.5	2.5	2.2	2.4	736	
2	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、豆乾、番茄、蔬菜-炒	烤翅小腿X1 翅小腿-燒	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機福山高麗	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜		5.4	2.5	2.1	2.5	731	
3	三	白飯 白米-蒸	義式奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蒜、奶油-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	標章蔬菜 (深綠)	昆布排骨湯 海帶芽、豬肉、薑		5.5	2.5	2.2	2.5	740	
4	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	五香滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	有機泡沬菜	味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.4	2.2	2.4	728	
5	五	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	拌飯香菇肉醬 豆干、豬絞肉、蔬菜-滷	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 (深綠)	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞		5.4	2.5	2	2.6	733	
8	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	客庄小炒 豬肉、西芹、豆干、蔬菜-炒	筋燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燒	有機荷蘭豆	日式小魚湯 薑、小魚乾、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.1	2.5	731	
9	二	黃金咖哩炒飯 有機白米、玉米、豬肉、蔬菜-炒	★糖醋雞翅X1 雞翅-炸	鮮筍炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機包心白菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶油	水果 (低)	5.7	2.5	2	2.4	1	805
10	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	香滷豬腳 豬肉、蒟蒻、蘿蔔-滷	堅果豆干 四季豆、蔬菜、南瓜子、葵瓜子-燒	玉米總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	標章蔬菜 (深綠)	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳		5.6	2.6	2.2	2.6	796	
11	四	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉-炒	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	關東煮佐鳴蛋X1 蘿蔔、海帶絲、魚蛋-煮	有機蕃茄高麗	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜絲	水果 (高)	5.4	2.4	2.2	2.5	1	786
12	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燒	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、菇、奶油-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	竹筍湯 竹筍、雞肉、菇		5.5	2.5	2.1	2.4	733	
15	一	白飯 白米-蒸	迷迭香小雞腿X2 翅小腿-燒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、鮭魚翅、芹菜-炒	有機山藥菜	玉米豚骨湯 玉米、紅蘿蔔、豬肉		5.4	2.5	2.2	2.5	733	
16	二	小米有機飯 有機白米、小米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	毛豆蒸蛋 友善蛋、毛豆-蒸	白菜滷 大白菜、有機黑鑊菇-滷	有機荷蘭豆	和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋、蔬菜		5.6	2.5	2.1	2.5	705	
17	三	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀雞 雞肉、年糕條、紅蘿蔔-炸	肉燥油腐 油豆腐、菇、豬絞肉、葱-燒	金粒白藍 高麗菜、玉米、蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.6	2	2.6	707	
18	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	【焗烤】青醬洋芋 豆腐、馬鈴薯、蔬菜、奶油、起司粉-焗	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	海帶三絲 海帶絲、白千層、蔬菜-炒	有機福山高麗	金針花蘿蔔湯 蘿蔔、金針花		5.4	2.5	2.1	2.5	731	
19	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、菇、蔬菜-炒	蔬煮肉絲 豬肉、蕃茄、筍、蔬菜、雞蛋-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		5.6	2.4	2.1	2.4	733	
22	一	冬至 聖誕茄汁 肉醬螺旋麵 麵、豬肉、蔬菜、番茄、奶油、起司粉-焗	照燒豬排X1 豬排-燒	香Q滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	蔬燴鮮瓜 冬瓜、豆包、蔬菜、菇-炒	有機魔芋	冬至麻油鮮蔬湯 蔬菜、豆腐、菇、枸杞、薑		5.7	2.5	2	2.5	740	
23	二	薏仁有機飯 有機白米、薏仁-蒸	奶香雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶油-燉	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、毛豆仁-炒	木耳青菜 深綠色蔬菜、木耳-炒	有機高麗菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	產履 豆漿	5.6	2.4	2.1	2.5	737	
24	三	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	鄉村豆腐 豆腐、木耳、毛豆-炒	彩蔬花椰 花椰菜、菇-炒	標章蔬菜 (深綠)	蘿蔔海苔湯 海帶芽、蘿蔔、蔬菜		5.4	2.5	2.2	2.5	733	
25	四	行憲紀念日放假一天												
26	五	白飯 白米-蒸	照燒嫩雞 雞肉、菇、蔬菜-煮	南洋沙嗲肉醬 馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜、花生粉-煮	香滷筍絲 筍、木耳-滷	標章蔬菜 (深綠)	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.2	2.4	736	
29	一	燕麥飯 白米、蕎麥-蒸	日式魚丁 生鮮水蜜桃魚丁(補助)、凍豆腐、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	蘿蔔排骨羹 蘿蔔、豬肉、雞蛋、菇、蔬菜-煮	有機菠菜	番茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、蔬菜		5.4	2.5	2.2	2.5	733	
30	二	有機白飯 有機白米-蒸	港式蠔香雞 雞肉、蔬菜-燒	鮑菇炒蛋 雞蛋、菇、葱、奶油-炒	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機黑葉白菜	海帶芽味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.6	2.5	2.1	2.4	740	
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	橙汁排骨 豬肉、蔬菜、鳳梨-燒	蒜香墨干 黑豆干、蔬菜、海帶絲、蒜-滷	鮮蔬高麗 高麗菜、玉米、菇-炒	標章蔬菜 (深綠)	鮮筍排骨湯 竹筍、豬肉、蒜頭		5.6	2.5	2	2.5	742	

◎過敏原包含：
 1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 薑 6. 蛋 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 鱗類 11. 含亞硝酸鹽類製品
 ※若因氣候、齡國因素、菜單中蔬菜類有些微調整、由請見註！

冬至是24節氣中最長的一個節氣，一年中白晝時間最短、黑夜最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補、挑選適合進補的營養食材「養食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑麥芽、黑米、黑蒜、黑骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。

本店使用
臺灣家者

冬至

主菜種類(次/回)	主菜食材特性分析(次/回)	副菜食材分析(次/回)	其他分析(次/回)
加互食品		加互分析(次/回)	
豆漿及黑穀品 1次	臭豆腐海鮮 1次	海鮮食材	醃肉
豬肉 9次	薑肉 11次	22次	0次