



新北食品114年12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因改造食品並符合三零一四規範，敬請安心食用。

電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國通路一段99號。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑋(營養字第005647號)、全瑞香(營養字第008066)、陳奕廷(營養字第012045)、陳威銘(營養字第012047)、張淑娟(營養字第012362)、張瑞敏(營養字第011968)

仁愛國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	食前 飲料	食後 飲料	水果	點心	水果	點心
1	一	白飯 白米-蒸	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	香菇白菜 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	柴魚嫩油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶、柴魚-煮	有機小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞腿、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、豆豉、番茄、蔬菜-炒	烤翅小腿X1 翅小雞-烤	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機 福山萬壽	白玉雞湯 雞腿、雞肉、蔬菜		5.4	2.5	2.1	2.5	731
3	三	白飯 白米-蒸	義式奶香燻雞 雞肉、馬鈴薯、蒜、帕粉-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞腿、紅蘿蔔、蔬菜-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	標香蔬菜 (淨綠)	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	BBO豬排X1 豬排-烤	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	五香滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	有機油豆菜	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	標香蔬菜 (淨綠)	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	紅燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-燉	有機青松菜	日式小魚湯 雞腿、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 雞腿、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、雞腿、奶粉	水果 (低)	5.7	2.5	2	2.4	805
10	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-滷	堅果豆干 四分干、蔬菜、南瓜子、葵瓜子-燻	玉米總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	標香蔬菜 (淨綠)	酸辣湯 豆腐、筍、雞腿、木耳		5.6	2.6	2.2	2.6	799
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、蒜-炒	關東煮佐鳥蛋X1 雞腿、海帶結、魚蛋-煮	有機蘿蔔高麗	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜磚	水果 (高)	5.4	2.4	2.2	2.5	786
12	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燻	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞腿、玉米、蒜、奶粉-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	標香蔬菜 (淨綠)	竹筍湯 竹筍、雞肉、蒜		5.5	2.5	2.1	2.4	733
15	一	白飯 白米-蒸	迷迭香小雞腿X2 翅小雞-烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、魷魚翅、芹菜-炒	有機山菠菜	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 友膳蛋、毛豆-蒸	白菜滷 大白菜、有機蜜餞蒜-滷	有機荷蘭白菜	和風蛋花湯 海帶芽、雞腿、蔬菜		5.6	2.5	2.1	2.5	745
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、蒜、豬絞肉、蔥-燻	金粒白菜 高麗菜、玉米、蔬菜-炒	標香蔬菜 (淨綠)	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.6	2	2.6	747
18	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	【焗烤】青醬洋芋 豆腐、馬鈴薯、蔬菜、奶粉、起司粉、九層塔-烤	玉米炒蛋 雞腿、玉米、蔬菜-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	有機 福山萬壽	金針花蘿蔔湯 雞腿、金針花		5.4	2.5	2.1	2.5	731
19	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、蒜、蔬菜-炒	蔬煮肉絲 豬肉、雞腿、筍、蔬菜、雞腿-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	標香蔬菜 (淨綠)	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	一	【焗烤】 聖誕茄汁 肉醬螺旋麵 麵、豬肉、蔬菜、番茄、奶粉、起司粉-烤	照燒豬排X1 豬排-烤	香Q滷蛋X1 雞腿、豆干-滷	蔬燴鮮瓜 冬瓜、豆包、蔬菜、蒜-炒	有機廣魚菜	冬至麻油鮮蔬湯 蔬菜、豆腐、蒜、枸杞、薑		5.7	2.5	2	2.5	746
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、奶粉-燉	筍香炒蛋 雞腿、竹筍、毛豆仁-炒	木耳青菜 淨綠色蔬菜、木耳-炒	有機高麗菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	產前 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、蒜-炒	標香蔬菜 (淨綠)	蘿蔔海苔湯 海帶芽、雞腿、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、蒜、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	標香蔬菜 (淨綠)	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、燕麥-蒸	日式魚丁 生鮮水餃魚丁(補助)、凍豆腐、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	蘿蔔排骨羹 雞腿、豬肉、雞腿、蒜、蔬菜-煮	有機菠菜	番茄蛋花湯 番茄、雞腿、蔬菜		5.4	2.5	2.2	2.5	733
30	二	有機白飯 有機白米-蒸	港式燒香雞 雞肉、蔬菜-燻	鮑菇炒蛋 雞腿、蒜、蔥、奶粉-炒	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機黑菜白菜	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-燻	蒜香黑干 黑豆干、蔬菜、海帶結、蒜-滷	鮮蔬高麗 高麗菜、玉米、蒜-炒	標香蔬菜 (淨綠)	鮮筍排骨湯 竹筍、雞肉、紅豆		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. 蛋 6. 蟹類 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硫酸鹽類製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有並微調整，敬請見諒！



冬至是24節氣中最後一個節氣，一年中日照時間最短、黑夜最長日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、黑蒜、黑葡萄、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力、迎接寒冷冬季。

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)	
豆腐及豆制品		魚肉及海鮮		加工食品			
1次	1次	1次	1次	0次	0次	0次	0次
豬肉	雞肉	雞肉	雞肉	0次	0次	3次	2次
9次	11次	22次	0次				