新北食品115年4月菜單

仁愛國小

New Taipei

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一則規範，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)、余珮蕾(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、張滾茹(營養字第012362)、張瑀皎(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-煮	糖醋甜不辣 甜不辣,洋蔥-炒	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	標準蔬菜(深綠)	小魚海帶湯 海帶芽,小魚乾		5.7	2.4	2.1	2.4		740
2	四	清明 海苔香鬆拌飯 白米,海苔香鬆-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-烤	乾煸四季 豆段,蔬菜-炒	柴魚嫩腐 油豆腐,蔬菜,菇,柴魚-燒	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯 玉米,蔬菜,雞蛋,蔥		5.6	2.3	1.9	2.6		729
兒童節快樂~~~~														
7	二	有機白飯 有機白米-蒸	香烤小雞腿X2 翅小腿-烤	肉燥蒸蛋 雞蛋,豬肉-蒸	奶汁白菜 大白菜,菇,蔬菜,奶粉-煮	有機小白菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果(低)	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793
8	三	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	韓式白菜燉肉 豬肉,蔬菜,泡菜-燉	南瓜滑蛋 雞蛋,南瓜,毛豆-炒	炒大頭菜 菇頭菜,蔬菜-炒	標準蔬菜(深綠)	鮮瓜湯 冬瓜,雞肉,枸杞		5.5	2.4	1.9	2.5		725
9	四	海苔豚肉炒麵 意麵,高麗菜,筊白筍,洋蔥,豬肉,青蔥,海苔粉-炒	★香酥唐揚雞X4 雞肉,豆段-炸	金粒花椰 花椰菜,玉米-炒	沙茶炒干片 豆干片,蔬菜-炒	有機高麗菜	筍香排骨湯 筍片,菇,豬肉,筊白筍	水果(高)	5.6	2.5	2.1	2.6	1	809
10	五	糙米飯 白米,糙米-蒸	蒜味豚肉煲 豬肉,蔬菜,蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜,冬粉,木耳,豬絞肉-炒	標準蔬菜(深綠)	和風豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		5.5	2.4	1.9	2.5		725
13	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉,蔬菜,菇-炒	金瓜肉片 豬肉,南瓜,杏鮑菇,蔥-炒	醬燒鮮瓜 冬瓜,菇,枸杞-煮	有機黑葉白菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉		5.4	2.4	1.9	2.5		718
14	二	咖哩肉絲炒有機飯 有機白米,筊白筍,洋蔥,玉米,豬肉,蔥-炒	照燒豬排X1 豬排-燒	菇菇炒蛋 雞蛋,有機金針菇,毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲,白干絲-炒	有機味美菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋,奶粉		5.7	2.5	2.1	2.4		747
15	三	白飯 白米-蒸	★糖醋雞丁X4 雞肉,蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜,蒜酥-炒	標準蔬菜(深綠)	薑絲海芽湯 海帶芽,薑		5.5	2.4	2.1	2.6		795
16 蔬食日	四	紫米飯 白米,紫米-蒸	【焗烤】奶香洋芋 凍豆腐,馬鈴薯,筊白筍,青花菜,蘑菇,奶粉,起司絲-烤	海苔蒸蛋 雞蛋,海苔粉-蒸	熱炒甘藍 高麗菜,菇,枸杞-炒	有機白松菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.7	2.5	1.9	2.6		751
17	五	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚-蒸	蜜汁豆干 四分干,蔬菜,白芝麻-燒	嫩汁白菜 大白菜,蔬菜-炒	標準蔬菜(深綠)	番茄蛋花湯 番茄,蔬菜,雞蛋		5.6	2.5	2	2.4		738
20	一	【焗烤】奶香白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,筊白筍,玉米,豬肉,奶粉,起司絲-烤	醬燒豬排X1 去骨豬排-燒	彩蔬花椰 花椰菜,蔬菜-炒	★地瓜薯條X4 地瓜條-炸	有機高麗菜	昆布雞湯 海帶芽,雞肉		5.7	2.4	1.9	2.5		794
21	二	有機白飯 有機白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉,九層塔-炸	佃煮蘿蔔 筊白筍,菇,柴魚片-煮	客家小炒 豆干,蔬菜,豬肉,魷魚絲-炒	有機山菠菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜,玉米,味噌,柴魚		5.5	2.4	2.1	2.6		795
22	三	薏仁飯 白米,小薏仁-蒸	蜜汁燒肉 豬肉,蔬菜,白芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,蔥-炒	塔香粉絲 蔬菜,冬粉,菇,豬絞肉-炒	標準蔬菜(深綠)	酸辣湯 豆腐,蔬菜,雞蛋		5.5	2.6	2	2.6		747
23	四	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉,蔬菜,馬鈴薯,寬冬粉,黑芝麻-燉	炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	香燒嫩腐 油豆腐,菇,柴魚-燒	有機小白菜	白玉排骨湯 蘿蔔,豬肉	產履豆漿	5.6	2.4	2.1	2.4		793
24	五	藜麥飯 白米,藜麥-蒸	蒙古烤肉 豬肉,蔬菜,凍豆腐-炒	奶油洋芋肉醬 馬鈴薯,豬肉,蔬菜,菇,奶粉-煮	木耳銀芽 豆芽菜,蔬菜,木耳-煮	標準蔬菜(深綠)	玉米芙蓉湯 玉米,雞蛋		5.7	2.4	1.9	2.4		795
27	一	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀魚X3 水鯊魚丁-炸	豆干滷蛋X1 雞蛋,豆干-滷	清炒時瓜 冬瓜,蔬菜-炒	有機味美菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌,柴魚		5.5	2.4	2	2.6		792
28	二	玉米有機飯 有機白米,玉米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉,豆菁,番茄,洋蔥,九層塔-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜,筊白筍,木耳-炒	香烤小雞腿X1 翅小腿-烤	有機荷葉白菜	巧達濃湯 馬鈴薯,蔬菜,菇,雞蛋,奶粉		5.6	2.5	2	2.5		742
29	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜,蜂蜜-煮	蘿蔔煮鳥蛋X1 蘿蔔,海帶結,鳥蛋-煮	蒜香花椰 花椰菜,菇,蒜酥-炒	標準蔬菜(深綠)	肉骨茶湯 凍豆腐,蔬菜,豬肉,枸杞		5.7	2.6	2.1	2.4		795
30	四	芝麻飯 白米,黑芝麻-蒸	燒烤醬炒肉 豬肉,蔬菜,白芝麻-煮	洋芋炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,毛豆-炒	三杯海根 海帶根,蔬菜-炒	有機青松菜	粟米嫩雞湯 玉米,雞肉		5.5	2.5	1.9	2.4		728

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含雞蛋雞肉、大豆等食材，有過敏體質，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.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.西南歐蜜蜂製品及其相關製品
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

本店使用 臺灣豬

清明 <節氣吃神馬-清明>
★清明節吃蛋：諸事順遂，健年好運來
★清明節吃菜：聰明伶俐，增長智慧
★清明節吃木耳：木耳諧「五行」中「素」，入菜餐祖輔肝護肺

★清明節吃潤餅/春捲：清明節又稱寒食節，禁火節，故習俗當天不食生火煮飯，
諸事先準備好的配菜包進潤皮裡，也用於祭拜祖先
★清明節吃草仔粿/艾粿粿：有拜祖先財產的意思，食品制是象徵長壽，清明節用來祭拜
是祈求祖先可以保佑子孫財運亨通、延年益壽的意思

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)	
			加工食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸	甜湯
1次	2次	19次				
豬肉	雞肉	調理食品				
9次	8次	1次	2次	1次	9次	2次