



新北食品115年8+9月菜單

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Q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)、余鴻基(營養字第008066)、陳奕昌(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芳(營養字第012326)

仁愛國小



官方帳號

仁愛國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全日 供應	豆類 類	蔬菜 類	油脂 類	水果	熱點
8/31	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、蜂蜜-煮	蒜香黑干 白蘿蔔、黑豆干、白芝麻、蒜-滷	有機空心菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.6	2.4	2	2.4	730
1	二	燕麥有機飯 有機白米、燕麥-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、豆薯、蔬菜、菇、花瓜-煮	豆干滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	有機白莧菜	筍香燉雞湯 脆筍、雞肉、紅棗	水果	5.8	2.4	1.9	2.6	811
2	三	白飯 白米-蒸	和風親子丼 雞肉、馬鈴薯、雞蛋、蔬菜-燴	油腐關東煮 油豆腐、蔬菜、海帶結、柴魚片-煮	標章青菜	鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞		5.7	2.4	2.1	2.5	744
3	四	古早味 豚肉炒麵 細油麵、高麗菜、洋葱、紅蘿蔔、 豬肉、乾香菇、青蔥-炒	☆里肌豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	有機黑葉白菜	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		5.9	2.5	1.9	2.5	761
4	五	白飯 白米-蒸	蠔香燒肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	義式濃湯豆腐 凍豆腐、蔬菜、雞蛋、奶粉-煮	標章青菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5.7	2.4	2.1	2.4	740
7	一	香菇肉絲油飯 白米、長糯米、豬肉、乾香菇-炒	香烤雞排X1 雞排-烤	玉筍炒蛋 雞蛋、玉米筍、菇、毛豆-炒	有機荷葉白菜	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉		5.6	2.4	2	2.4	730
8	二	有機白飯 有機白米-蒸	★☆☆香酥鱸魚排X1 生鮮精選魚(鱸魚)-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.9	2.5	1.9	2.5	821
9	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	肉絲豆干 四分干、蘿蔔、肉絲、白芝麻-燒	標章青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.6	2.4	2	2.6	739
10	四	白飯 白米-蒸	韓式芝麻燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、白芝麻-煮	醬燒鮮瓜 冬瓜、豬肉、菇、枸杞-煮	有機空心菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5	738
11	五	紫米飯 白米、紫米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸	標章青菜	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.7	2.5	2	2.5	749
14	一	白飯 白米-蒸	酸甜泡菜雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、豬肉、柴魚片-煮	有機小白菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜、玉米、味噌、柴魚		5.7	2.4	2.1	2.5	744
15	二	海苔肉絲 炒有機飯 有機白米、洋葱、豬肉、 紅蘿蔔、青蔥、海苔絲-炒	☆蜜汁豬排X1 豬排-燒	滷蛋X1 雞蛋、海帶結-滷	有機白莧菜	昆布雞湯 海帶芽、菇、雞肉	水果	5.8	2.4	1.9	2.6	811
16	三	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、黑芝麻-燉	柴魚煮油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶片、柴魚片-煮	標章青菜	大滷湯 蔬菜、木耳、雞蛋		5.7	2.5	2	2.4	745
17	四	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	堅果四分干 四分干、蔬菜、茭瓜子、南瓜子-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機味美菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		5.9	2.4	2	2.5	756
18	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	小魚炒豆干 豆干、蔬菜、豬肉、小魚乾-炒	標章青菜	和風蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.7	2.5	2	2.5	749
21	一	奶香白醬 筆管麵 筆管麵、豬肉、玉米、洋葱、 紅蘿蔔、奶粉-煮	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、毛豆-炒	有機白莧菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.8	2.4	2	2.6	753
22	二	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	木耳四季 四季豆、有機木耳、豬肉絲-炒	有機空心菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、菇、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.5	2	2.6	814
23	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	南瓜嫩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、蔬菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	標章青菜	肉骨茶湯 冬瓜、菇、豬肉、枸杞		5.8	2.4	2	2.4	744
24	四	白飯 白米-蒸	☆◎醬燒小卷X2 精選魚(小卷)、杏鮑菇、洋葱-蒸	酢醬肉燥 豬絞肉、豆干、蔬菜、菇-煮	有機黑葉白菜	粟米嫩雞湯 玉米、雞肉	產 履 豆 奶	5.7	3.2	2	2.4	797
25	五	~中秋&教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!										
29	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	☆爐烤雞腿X1 雞腿-烤	紅絲蒸蛋 雞蛋、紅蘿蔔-蒸	有機白莧菜	小魚海帶湯 海帶芽、小魚乾	水果	5.9	2.4	1.9	2.5	813
30	三	白飯 白米-蒸	味噌燉豬 豬肉、豆干、蔬菜、味噌-燉	菇菇豆段 豆段、豬肉、菇、蔬菜-炒	標章青菜	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋		5.7	2.5	2	2.6	754

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含鮑魚類、大豆等食材，有過敏者，敬請小心食用！

★炸物 ○在地魚類 ★精選餐

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.含鮑魚之類 9.大豆 10.魚類 11.亞硝酸鹽等製品及其相關製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



<節氣吃神馬-秋分>

秋分氣候轉涼，易引發口乾舌燥等「秋燥」現象。飲食建議「清潤」：蘿蔔、冬瓜、柚子、蘋果；「溫潤健脾」：海帶、山藥、南瓜、芝麻、核桃等食物，秋分養生的方法：「早睡早起、適當運動、注意保暖」



主要食材(次/月)		主要食材特性分析(次/月)		加工食品		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	加工食品	魚肉類	其他	油炸	甜澆
1次	2次	21次					
雞肉	雞肉	調理食品					
6次	12次	0次		0次	0次	3次	2次