



新北食品115年10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改食材並符合三章一〇規範，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)、余瑞菱(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

仁愛國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	金雞 湯	豆腐 湯	蔬菜	油麵	水果	熱量
1	四	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞×4 雞肉、九層塔-炸	關東煮 蔬菜、油豆腐、海帶、柴魚片-煮	有機味美菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑、枸杞		5.4	2.4	2.1	2.7		732
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	薑汁燒豚 豬肉、凍豆腐、蔬菜、薑-煮	BBQ甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	標章青菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.5	2	2.5		735
5	一	海苔肉絲 炒烏龍 烏龍麵、蔬菜、豬肉、菇、海苔絲-炒	☆爐烤大雞腿×1 雞腿-烤	鮑菇滷豆干 杏鮑菇、黑豆干、海帶結-滷	有機空心菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉、菇		5.4	2.4	2.1	2.5		723
6	二	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	紅咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	海結滷蛋×1 雞蛋、海帶結-滷	有機黑葉白菜	柴魚海芽湯 海帶芽、味噌、柴魚	水果	5.6	2.3	2	2.7	1	796
7	三	白飯 白米-蒸	港式雞丁 雞肉、蔬菜、筍-燒	什錦肉絲 干絲、豬肉、木耳、菇、蔬菜-炒	標章青菜	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋		5.4	2.5	2	2.5		728
8	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	有機小松菜	筍香雞湯 筍、雞肉、紅棗		5.7	2.5	2.1	2.6		756
9	五	~~~雙十國慶假期~~~											
12	一	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞×4 雞肉、年糕-燒	油腐燒肉片 豬肉、油豆腐、蔬菜、菇-燒	有機味美菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		5.5	2.4	2	2.6		732
13	二	咖哩肉絲 炒有機飯 有機白米、蔬菜、豬肉、玉米-炒	☆☆◎香酥旗魚排×1 精選魚(旗魚)、豆段-炸	菇菇炒蛋 雞蛋、有機金針菇、木耳、毛豆-炒	有機荷葉白菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.6	2.5	2	2.5	1	802
14	三	白飯 白米-蒸	椰香沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉、椰漿-煮	肉絲花椰 花椰菜、豬肉、菇-炒	標章青菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		5.7	2.4	2	2.6		746
15	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	京醬干絲 干絲、蔬菜、菇-炒	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	有機白松菜	仙草撞奶 仙草、麥片、奶粉		5.5	2.5	2	2.5		735
16	五	白飯 白米-蒸	日式蜂蜜燒肉 雞肉、菇、蔬菜-燉	筍香三鮮 蔬菜、筍、豬肉、魷魚翅、木耳-燴	標章青菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.4	2.5	2	2.5		728
19	一	小米飯 白米、小米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇-炒	奶香豆腐 蔬菜、豆腐、玉米、奶粉-煮	有機小白菜	和風蛋花湯 蔬菜、菇、雞蛋		5.5	2.4	2	2.5		728
20	二	有機白飯 有機白米-蒸	★炸魚排×1 烏魚排-炸	南洋打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	有機小松菜	柴魚白玉湯 蘿蔔、味噌、柴魚	水果	5.6	2.4	2.1	2.6	1	802
21	三	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	韓式大醬雞 雞肉、馬鈴薯、菇、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	標章青菜	釜山豬肉湯 蔬菜、豬肉		5.7	2.5	2	2.6		754
22	四	義式青醬 筆管麵 筆管麵、豬肉、蔬菜、奶粉-煮	☆里肌豬排×1 豬排-燒	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機山菠菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、菇、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.4	2	2.5		735
23	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	佛蒙特咖哩 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	肉絲花椰 花椰菜、豬肉、木耳-炒	標章青菜	海芽排骨湯 海帶芽、豬肉	產糧豆奶	5.7	3.5	2	2.5		824
26	一	~~~光復節假期~~~											
27	二	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	蜜汁醬豬排×1 豬排-燒	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、蔬菜-蒸	有機青松菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5.6	2.4	2	2.5	1	795
28	三	麻油香菇 肉絲油飯 白米、長糯米、豬肉、菇-炒	★香酥雞×4 雞肉、豆段-炸	洋芋歐姆蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米、毛豆-炒	標章青菜	大滷清湯 豆腐、筍、木耳、雞蛋		5.8	2.4	2	2.7		758
29	四	白飯 白米-蒸	☆◎蒜蓉鮮蝦粉絲煲×3 寬冬粉、精選魚(白蝦)、蔬菜-煲	咖哩肉醬 馬鈴薯、凍豆腐、蔬菜、豬絞肉-燒	有機荷葉白菜	味噌鮮蔬湯 蔬菜、味噌、柴魚片		5.6	2.4	2	2.6		739
30	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	義式白醬嫩雞 雞肉、蔬菜、菇、奶粉-煮	肉絲白菜 大白菜、豬肉、海帶芽、菇-煮	標章青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉、紅棗		5.6	2.4	2.1	2.5		737

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麸質穀類、大豆等食材，有過敏質者，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.花生 3.牛奶 4.蛋 5.堅果 6.芝麻 7.含麸質之穀類 8.大豆 9.魚類

※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-寒露>~

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保潔品來保持皮膚濕潤減少乾癢症狀。

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)	
豆類及其製品		生鮮食材		加工食品			
1次	魚肉及海鮮	3次	20次	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉	雞肉	調理食品		0次	1次	4次	2次
5次	11次	0次					