



新北食品 113年3月菜單



新埔國小

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材並符合三章-Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險。
地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：鍾宜臻(營養字第011586)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	合計 品數	雞肉	豬肉	海鮮	牛食	西食	
1	五	白飯 白米	乾鍋雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 敏豆, 香菜	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥	清炒豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	產履蔬菜	大瓜魚丸湯 大黃瓜, 魚丸		5.4	2.5	2.5	1.0	792	
4	一	白飯 白米	叻沙雞丁 雞肉, 洋蔥, 豆芽, 九層塔, 花生粉, 椰奶	炸波浪薯條 波浪薯條, 海苔粉	脆炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔	產履蔬菜	味噌油腐湯 油豆腐, 洋蔥, 海帶芽, 柴魚		5.3	2.4	2.4		719	
5	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	佛跳牆 豬肉, 芋頭, 香菇, 竹筍, 鵝蛋, 香菜	蒼蠅頭 豆乾, 豬肉, 紅椒, 韭菜	海帶三絲 海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 芹菜	產履蔬菜	銀蘿排骨 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 排骨, 香菜		5.2	2.3	2.5	2.4	707	
6	三	日式烏龍+酥炸魚排X1+蔬菜總匯 烏龍麵, 高麗菜, 洋蔥, 豬肉, 香菇, 紅蘿蔔, 白芝麻+魚排+花椰菜, 紅椒, 黃椒				產履蔬菜	燒仙草 仙草, 芋圓, 綠豆, 花生		5.4	2.3	2.2	2.5	718	
7	四	白飯 白米	腰果雞丁 雞肉, 紅椒, 黃椒, 腰果, 青蔥	洋芋肉醬 豬肉, 洋蔥, 馬鈴薯	滷白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇, 黑木耳	有機蔬菜	海芽豆腐湯 板豆腐, 海帶芽, 洋蔥	水果	5.2	2.5	2.3	2.6	1.0	786
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽菜, 香菜	綜合滷味 豆干, 白蘿蔔, 海帶結, 香菇	菇燴大瓜 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔	產履蔬菜	玉米排骨湯 玉米輪, 排骨, 枸杞, 紅棗		5.3	2.4	2.3	2.3		712
11	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	橙汁排骨 豬肉, 洋蔥, 紅椒, 黃椒, 白芝麻	燒賣X2 燒賣	咖哩粉絲 冬粉, 豬肉, 紅蘿蔔, 黑木耳, 青蔥	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		5.3	2.3	2.0	2.2		693
12	二	白飯 白米	青醬雞丁 雞肉, 紅椒, 黃椒, 杏鮑菇, 九層塔, 奶粉, 花生粉	炸薯餅X1 薯餅	培根高麗菜 高麗菜, 培根	產履蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 西芹, 豬肉		5.2	2.2	2.3	2.4		695
13	三	夏威夷炒飯+蘑菇豬排X1+菇炒豆條 白米, 洋蔥, 玉米, 鳳梨, 青豆, 培根, 雞蛋+豬排, 洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米, 青豆+敏豆, 紅蘿蔔, 香菇, 白芝麻				產履蔬菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米, 洋蔥, 奶粉		5.5	2.2	2.3	2.3		711
14	四	紅藜飯 白米, 紅藜麥	沙嗲豬柳 豬肉, 洋蔥, 紅椒, 黃椒, 九層塔, 花生粉	豉香豆干 豆干, 紅椒, 毛豆, 青蔥	塔香海茸 海茸, 九層塔	有機蔬菜	油腐米粉湯 米粉, 油豆腐, 芹菜, 蝦皮	水果	5.3	2.5	2.5	2.4	1.0	789
15	五	白飯 白米	雞米花X4 雞米花	奶燉洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 青豆仁, 奶粉, 黑胡椒粒	香蒜野蔬 花椰菜, 洋蔥, 紅椒, 黃椒, 香菇	產履蔬菜	番茄玉米蛋花湯 玉米, 番茄, 雞蛋, 青蔥		5.5	2.2	2.4	2.6		727
18	一	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚, 豆芽菜	絞肉豆腐煲 板豆腐, 豬肉, 蔥	脆炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	產履蔬菜	糯米雞湯 糯米, 雞肉, 紅棗		5.1	2.4	2.4	2.3		701
19	二	地瓜飯 白米, 地瓜	和風燒肉 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 香菇, 青蔥	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 青蔥	沙茶粉絲煲 冬粉, 豆芽菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 黑木耳	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		5.2	2.5	2.3	2.5		722
20	三	奶油菌菇義大利麵+洋釀雞翅X1+烤地瓜條 義大利麵, 馬鈴薯, 洋蔥, 香菇, 白蘑菇, 毛豆, 培根, 黑胡椒粒, 奶粉+三節翅, 洋蔥+地瓜條				產履蔬菜	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋, 奶粉		5.3	2.6	1.8	2.5		724
21	四	白飯 白米	匈牙利燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 番茄	芹香豆干 豆干, 芹菜, 小魚乾	什錦花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 黑木耳	有機蔬菜	西式野菇清湯 洋蔥, 金針菇, 鴻喜菇	水果	5.4	2.3	2.0	2.5	1.0	773
22	五	五穀飯 白米, 五穀米	蘿蔔燒雞 雞肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 青蔥, 白芝麻	花生豬血糕 豬血糕, 香菜, 花生粉	鮮菇扒瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 香菇	產履蔬菜	十全排骨湯 高麗菜, 金針菇, 排骨, 枸杞, 紅棗		5.0	2.5	2.5	2.5		713
25	一	紫米飯 白米, 紫米	古早味滷肉 豬肉, 豆干, 香菇	蟬絲蒸蛋 雞蛋, 蟬絲, 青蔥	炸玉米香酥餅 玉米香酥餅	產履蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 雞蛋, 黑木耳		5.2	2.6	2.0	2.4		717
26	二	白飯 白米	親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 青蔥	香腸小瓜 香腸, 小黃瓜	塔香海根 海根, 九層塔	產履蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米輪, 雞骨架, 香菜		5.1	2.6	2.2	2.4		715
27	三	古早味油飯+碳烤腿排+蒜香高麗菜 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 蝦米+雞腿排, 白芝麻+高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜				產履蔬菜	肉羹湯 大白菜, 竹筍, 肉羹, 芹菜, 黑木耳		5.0	2.6	2.4	2.4		713
28	四	白飯 白米	蔥燒魚丁 生鮮魚丁, 板豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 甜不辣, 貢丸, 柴魚	絲瓜粉絲煲 冬粉, 絲瓜, 蝦皮, 青蔥	有機蔬菜	金菇紫菜湯 金針菇, 紫菜	水果	5.3	2.6	2.3	2.4	1.0	792
29	五	香鬆飯 白米, 香鬆	炸鍋包肉 豬肉, 紅蘿蔔, 青木瓜, 香菜	雞茸玉米 玉米, 雞肉, 毛豆, 蔥	蛋酥燴白菜 大白菜, 香菇, 黑木耳, 雞蛋	產履蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 排骨		5.4	2.4	2.3	2.7		737

→本菜單內容含有過敏原：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.亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！！