



新北食品 112年3月菜單

東門國小

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良食品並符合三零一Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明產物1億產品責任險。
地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔瑛(營養字第010986)、林芳婷(營養字第009677)、徐承恩(營養字第011462)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 營養	蛋白質	脂肪	碳水	水果	熱量	
1	三	白飯	碳烤翅腿X2 <small>翅小腿-塊</small>	豆干小炒 <small>豆干、豬肉、魷魚、鮮菇-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	橫拿蔬菜 <small>海帶芽、雞蛋</small>	紫菜蛋花湯	6.2	2.5	2.5	2.3		788	
2	四	藜麥飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉、大白菜、鮮菇-煮</small>	香鬆炒蛋 <small>雞蛋、鮮菇、香鬆-炒</small>	什錦粉絲 <small>冬粉、鮮菇、筍-炒</small>	有機蔬菜	西谷米牛奶 <small>西谷米、奶粉</small>	6.0	2.6	2.2	2.8		740	
3	五	白飯	鹹水雞 <small>雞肉、蒜、鮮菇-煮</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、鮮菇-湯</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜、豆酥-炒</small>	橫拿蔬菜	赤肉羹 <small>鮮菇、豬肉、雞蛋、魷魚</small>	6.3	2.5	2.4	2.4		707	
6	一	蒜香 豬肉炒飯	照燒石斑魚 <small>石斑魚、鮮菇-煮</small>	茄汁甜不辣 <small>甜不辣、鮮菇-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、蝦皮、蒜、魚露-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	6.5	2.2	2.4	2.3		784	
等值附餐														
7	二	有機白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉、鮮菇、鳳梨-燴</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔-炒</small>	芝香海根 <small>海帶根、白芝麻-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌、魷魚</small>	水果	6.1	2.5	2.5	1.0	803	
8	三	蕎麥飯	泡菜燒肉 <small>豬肉、鮮菇、泡菜-煮</small>	玉米肉蓉 <small>玉米、豬肉、鮮菇-炒</small>	韭香豆苳 <small>豆苳、鮮菇、韭菜-炒</small>	橫拿蔬菜	蔘鬚雞湯 <small>馬鈴薯、雞肉、紅薯、枸杞、蔘鬚</small>	6.3	2.6	2.2	2.4		740	
9	四	白飯	南瓜燻雞 <small>雞肉、南瓜、鮮菇、奶粉-煮</small>	海苔魷魚丸X2 <small>魷魚丸、海苔粉-燴</small>	麵輪冬瓜 <small>冬瓜、鮮菇、麵輪-煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠、奶茶、奶粉</small>	6.2	2.2	2.1	2.5		744	
10	五	薏仁飯	嫩煎豬排X1 <small>豬排-塊</small>	鵪鶉蛋滷味 <small>豆干、鮮菇、豆皮、鹽蛋(1個)、醃菜-湯</small>	清炒四季 <small>豆苗、鮮菇-炒</small>	橫拿蔬菜	針菇蕃瓜湯 <small>大蕃瓜、金針菇</small>	6.0	2.4	2.2	2.3		740	
13	一	白飯	新疆孜然雞 <small>雞肉、馬鈴薯、白芝麻-炒</small>	彩燴嫩腐 <small>豆腐、鮮菇-煮</small>	紅蔥扁蒲 <small>扁蒲、蒜-煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6.5	2.3	2.3	2.3		784	
14	二	香鬆 有機白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉、番茄、洋葱、九層塔-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-塊</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蝦皮-炒</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜、豬肉</small>	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	1.0	808
15	三	白飯	杏片燒雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、杏片-炒</small>	豚肉筑前煮 <small>馬鈴薯、南瓜、豬肉、蒜-煮</small>	油燻筍茸 <small>筍、木耳、梅干菜-煮</small>	橫拿蔬菜	麻油雞湯 <small>凍豆腐、鮮菇、雞肉</small>	6.1	2.6	2.5	2.3		788	
16	四	粉紅醬 肉蓉螺旋麵	骰子豬X4 <small>豬肉、豆粉-炸</small>	鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋、鮮菇-炒</small>	佃煮白玉 <small>蘿蔔、海帶結、魷魚-湯</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、鮮菇、雞蛋、奶粉</small>	6.3	2.5	2.5	2.5		804	
17	五	白飯	蘑菇醬雞丁 <small>雞肉、鮮菇、蘑菇-煮</small>	甘藷條X4 <small>地瓜-塊</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、鮮菇-炒</small>	橫拿蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑</small>	6.4	2.3	2.2	2.7		707	
20	一	胚芽飯	蔥燒魚丁 <small>生鮮魚丁、鮮菇、蔥-煮</small>	南瓜燒豆腐 <small>豆腐、南瓜、鮮菇-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜、蒜-炒</small>	有機蔬菜	四神排骨湯 <small>小蔥仁、馬鈴薯、豬肉</small>	6.1	2.4	2.6	2.5		784	
21	二	有機白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮</small>	玉米豆干丁 <small>豆干、玉米、鮮菇-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、鮮菇、豬肉-炒</small>	有機蔬菜	雙Q圓湯 <small>地瓜圓、芋圓</small>	水果	6.4	2.3	2.4	2.3	1.0	784
22	三	芝麻飯	香菇肉燥 <small>豬肉、洋葱、花瓜、香菇-煮</small>	海鮮排X1 <small>魷魚排-塊</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜、鮮菇、雞蛋-煮</small>	橫拿蔬菜	大海清湯 <small>豆腐、鮮菇、筍</small>	6.3	2.2	2.3	2.7		784	
23	四	白飯	烤雞腿排X1 <small>雞腿排-塊</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、鮮菇-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜	田園蔬菜湯 <small>玉米、鮮菇</small>	6.1	2.6	2.4	2.8		808	
產曬豆漿														
24	五	燕麥飯	家常燻肉 <small>豬肉、蘿蔔、麵輪-湯</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、大白菜、鮮菇-煮(1個)</small>	彩椒結頭 <small>結頭菜、彩椒-炒</small>	橫拿蔬菜	洋芋蛋花湯 <small>馬鈴薯、雞蛋</small>	6.4	2.2	2.5	2.2		774	
25	六	白飯	年糕醬拌雞 <small>雞肉、洋葱、年糕-燴</small>	蜜汁黑干 <small>蜜豆干、白芝麻-湯</small>	紅絲長豆 <small>豆段、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	海帶芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	6.5	2.4	2.2	2.5		803	
27	一	雜糧飯	三杯雞 <small>雞肉、蒜、九層塔-炒</small>	蘿蔔滷肉 <small>蘿蔔、豬肉-湯</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳-炒</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花、豬肉</small>	6.5	2.3	2.2	2.2		782	
28	二	有機白飯	番茄燻肉 <small>豬肉、番茄、鮮菇-煮</small>	可樂餅X1 <small>玉米粉餅排-塊</small>	鐵板豆苳 <small>豆苳菜、豆包、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇、雞蛋、奶粉</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	1.0	804
29	三	小米飯	奶香雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮</small>	蒜香炒蛋 <small>雞蛋、蒜、鮮菇-炒</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜、鮮菇-湯</small>	橫拿蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	6.0	2.4	2.5	2.5		774	
30	四	板栗香菇油飯	京醬肉柳 <small>豬肉、豆豉、紅椒-炒</small>	咖哩凍豆腐 <small>凍豆腐、鮮菇-煮</small>	芋頭高麗 <small>高麗菜、芋頭、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、馬鈴薯、鮮菇</small>	6.0	2.6	2.6	2.7		802	
31	五	大麥飯	酥脆雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	關東煮 <small>黑輪、甜丸、蒜-煮</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、鮮菇-炒</small>	橫拿蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	6.2	2.2	2.3	2.3		740	

→本菜單內含有過敏原：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！！！！



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 0次	魚肉及海鮮 2次	新鮮食材	調理食品	魚肉類 3次	其他	油炸	甜湯
豬肉 9次	雞肉 13次	24次	0次		4次	2次	5次