



新北食品 112年10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造食品並符合三章一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 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677號)、吳亭穎(營養字第010830號)、郭麗鳳(營養字第011610號)已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金雞	豆魚	蔬菜	油脂	水果	熱量	
2	一	胚芽飯	新疆孜然雞 雞肉、洋芋、蔬菜、芝麻、燒	豆干滷肉 豬肉、豆干、蔬菜、滷	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.3	729	
3	二	有機白飯	蔥燒豬肉 豬肉、蘿蔔、蔥、煮	糖醋甜條 甜不辣、蔬菜、炒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、蔬菜、菇、炒	有機蔬菜	~甜~ 綠豆西米露 綠豆、西谷米	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	1	774
4	三	燕麥飯	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉、煮	海苔魷魚丸×2 魷魚丸、海苔粉、烤	紅絲花椰 白綠花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍、豬肉		5.5	2.4	2	2.4		723
5	四	茄汁 義大利麵	香燒豬排×1 豬排、燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、炒	芝香豆段 豆段、木耳、白芝麻、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.4	2.2	2.4		742
6	五	地瓜飯	★鹹酥雞×4 雞肉、蔬菜、炸	咖哩肉醬 洋芋、豬肉、蔬菜、煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、菇、膨皮、煮	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、蔬菜、豬肉		5.7	2.5	2.1	2.5		752

~~~~雙十國慶連假~~~~

|    |   |             |                        |                       |                     |      |                          |    |     |     |     |     |   |     |
|----|---|-------------|------------------------|-----------------------|---------------------|------|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 11 | 三 | 白飯          | 蘿蔔滷豬腳<br>豬肉、豬腳、蘿蔔、滷    | 總匯干丁<br>玉米、豆干、蔬菜、炒    | 木須長豆<br>長豆、木耳、炒     | 履歷蔬菜 | 肉羹湯<br>蔬菜、肉羹、筍、菇         |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 |   | 717 |
| 12 | 四 | 雜糧飯         | 芝麻和風雞<br>雞肉、洋蔥、蔬菜、芝麻、煮 | 番茄炒蛋<br>雞蛋、豆腐、番茄、炒    | 菇炒花椰<br>白綠花椰菜、菇、炒   | 有機蔬菜 | ~甜~<br>紅豆薏仁湯<br>紅豆、薏仁    |    | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 |   | 732 |
| 13 | 五 | 白飯          | 南洋咖哩豬<br>豬肉、洋芋、鮮蔬、椰漿、煮 | 香雞堡排×1<br>香雞堡排、烤      | 清炒扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、菇、炒  | 履歷蔬菜 | 海帶湯<br>海帶芽、薑             |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |   | 747 |
| 16 | 一 | 夏威夷<br>炒飯   | 吮指雞翅×1<br>三節雞翅、烤       | 客家小炒<br>豬肉、豆干、魷魚、蔬菜、炒 | 蒜香甘藍<br>高麗菜、蔬菜、蒜、炒  | 有機蔬菜 | ~甜~<br>清甜山粉圓<br>山粉圓      |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 |   | 717 |
| 17 | 二 | 有機白飯        | ★椒鹽骰子豬×3<br>豬肉、蔬菜、炸    | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔、毛豆、炒  | 芝香海帶結<br>海帶結、芝麻、滷   | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉      | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 | 798 |
| 18 | 三 | 小米飯         | 白醬燉雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉、煮  | 義式肉丸×1<br>獅子頭、番茄、蔬菜、燉 | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、菇、炒      | 履歷蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋          |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |   | 747 |
| 19 | 四 | 白飯          | 泡菜燒肉<br>豬肉、蔬菜、年糕、泡菜、煮  | 可樂餅×1<br>可樂餅、烤        | 黑椒銀芽<br>豆芽菜、蔬菜、木耳、炒 | 有機蔬菜 | 鬚鬚雞湯<br>洋芋、雞肉、鬚鬚         |    | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 |   | 735 |
| 20 | 五 | 日式<br>香鬆飯   | 嫩汁烤腿排×1<br>雞腿排、烤       | 和風凍豆腐<br>凍豆腐、蘿蔔、味噌、煮  | 雙色花椰<br>白綠花椰菜、蔬菜、炒  | 履歷蔬菜 | 鮮蔬排骨湯<br>蔬菜、豬肉           |    | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.3 |   | 714 |
| 23 | 一 | 白飯          | 泰式打拋豬<br>豬肉、蔬菜、九層塔、炒   | 海鮮排×1<br>海鮮排、烤        | 針菇扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、金針菇、炒 | 有機蔬菜 | ~甜~<br>燒仙草<br>仙草、紅豆、QQ圓  |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |   | 726 |
| 24 | 二 | 糙米有機飯       | 奶香咖哩雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉、煮 | 黑輪棒×1<br>黑輪、烤         | 清甜白菜<br>大白菜、紅蘿蔔、菇、煮 | 有機蔬菜 | 脆薯肉絲湯<br>豆薯、豬肉           | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 1 | 800 |
| 25 | 三 | 白飯          | 梅干扣肉<br>豬肉、蘿蔔、筍干、梅菜、滷  | 麻婆嫩腐<br>豆腐、蔬菜、豬肉、煮    | 紅蔥長豆<br>長豆、蔬菜、木耳、炒  | 履歷蔬菜 | 芙蓉玉米湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋        |    | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 |   | 716 |
| 26 | 四 | 照燒豚肉<br>炒烏龍 | ★香酥小雞腿×2<br>翅小腿、炸      | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋、蔬菜、炒    | 雜菜粉絲<br>蔬菜、冬粉、炒     | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑            |    | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 |   | 737 |
| 27 | 五 | 白飯          | 黑胡椒豬柳<br>豬肉、洋蔥、炒       | 酸菜黑干<br>黑豆干、蘿蔔、酸菜、煮   | 香甜玉米×1<br>玉米、煮      | 履歷蔬菜 | 黃芽排骨湯<br>黃豆芽、豬肉          |    | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.3 |   | 719 |
| 30 | 一 | 芝麻飯         | 塔香三杯魚丁<br>生鮮魚肉、鮮蔬、煮    | 酢醬肉燥<br>豬肉、豆干、蔬菜、菇、煮  | 炒高麗菜<br>高麗菜、木耳、炒    | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋、海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚 |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 |   | 731 |
| 31 | 二 | 有機白飯        | ★鐵路豬排×1<br>豬排、炸        | 海山醬關東煮<br>黑輪、魚丸、蘿蔔、煮  | 韭香銀芽<br>豆芽菜、蔬菜、韭菜、炒 | 有機蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>玉米、豆腐           | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 1 | 797 |

一本菜單內含有蔬果、芝麻、含鈣質穀類、大豆等食材，有過敏者，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.鳳梨 7.芝麻 8.含鈣質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.亞硝酸鹽等製品及其相關製品



| 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          | 調理食品 | 魚肉類         | 其他 | 油炸 | 甜湯        |  |
| 0次        | 1次    |               |      |             |    |    |           |  |
| 豬肉        | 雞肉    | 20次           | 0次   | 5次          | 3次 | 4次 | 4次        |  |
| 10次       | 9次    |               |      |             |    |    |           |  |