



# 新北食品 112年11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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 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)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭毅嘉(營養字第011610) 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	附類	全數 種類	豆類 比例	蔬菜	油鹽	水果	熱量	
2 四	白飯	醃焗滷肉 豬肉、蘿蔔、筍干、梅菜-滷	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2.2	2.6	745	
3 五	麥片飯	★椒鹽魚排X1 虱目魚排-炸	紅燒骰子腐 油豆腐、蔬菜、豬肉-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄、洋芋、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	730	
6 一	白飯	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦皮-炒	有機蔬菜	~甜~ 綠豆粉粿湯 綠豆、粉粿		5.7	2.5	2	2.6	754	
7 二	三穀有機飯	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔-燉	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
9 四	奶醬肉蓉 義大利麵	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	花枝丸X2 花枝丸-烤	木須長豆 長豆、木耳-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.4	2	2.6	746	
10 五	白飯	★排骨酥X4 豬肉、蔬菜-炸	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、蔥-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	履歷蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5	716	
13 一	胚芽飯	蔥爆魚丁 生鮮魚丁、蔬菜、蔥-煮	鍋燒肉片 豬肉、蔬菜-煮	樹子冬瓜 冬瓜、蔬菜、樹子-煮	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.3	2.4	2.2	2.5	719	
14 二	家常 什錦炒飯 (有機白米)	嫩汁豬排X1 豬排-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包-炒	有機蔬菜	~甜~ 芋頭紫米露 芋頭、紫米、奶粉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
16 四	白飯	泡菜豬肉 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉-炒	韓式粉絲 蔬菜、冬粉、芝麻-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.7	2.5	1.9	2.5	747	
17 五	藜麥飯	香料燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 蔬菜、豬肉		5.7	2.4	2.1	2.6	749	
20 一	白飯	照燒豬肉 豬肉、豆薯、芝麻-炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5	738	
21 二	雜糧有機飯	★雞米花X4 雞肉、蔬菜-炸	番茄豬肉丸X1 獅子頭、番茄、蔬菜-燉	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.4	2	2.7	1	797
23 四	味噌 豚燒烏龍	Happy Thanksgiving 感恩節 烤小雞腿X2 翅小腿-烤	蝦香四季 長豆、蔬菜、蝦皮-炒	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	有機蔬菜	~甜~ 仙草甜湯 仙草		5.5	2.5	2.1	2.5	738	
24 五	白飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干-滷	關東煮 黑輪、貢丸(1個)、蘿蔔-煮	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	履歷蔬菜	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、豬肉、菇		5.7	2.5	2	2.6	754	
27 一	新北 招牌油飯 (白米50%)	照燒雞翅X1 三節雞翅-烤	香甜玉米X1 玉米段-煮	沙茶白菜肉片 蔬菜、豬肉、油片-煮	有機蔬菜	~甜~ 紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁		5.5	2.5	1.9	2.6	737	
28 二	有機白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-燉	塔香魚羹 虱目魚羹、蔬菜、九層塔-煮	清炒扁蒲 扁蒲、菇-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	2	2.5	1	809
30 四	白飯	叉燒肉X4 豬肉-烤	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、菇		5.7	2.5	1.9	2.7	756	



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	其他	油炸	甜湯
豬肉 9次	雞肉 6次	16次	1次	4次	2次	3次	4次