



# 新北食品 112年12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、含麸質之穀類、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)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗嘉(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	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油類	水果	熱量
1	五	五穀飯	莎莎醬魚排X1 魚排-燒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔬菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	有機蔬菜 結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5		726
校慶補休~放假一天~ 													
5	二	芝麻有機飯	白醬燉雞 雞肉、洋芋、毛豆、奶粉-煮	菇菇炒蛋 雞蛋、蔬菜、菇-炒	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、芹菜、薑-煮	有機蔬菜 西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	1.9	2.6	1	804
6	三	白飯	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜、番茄-燉	烤魷魚丸X2 魷魚丸-烤	嫩汁白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.5	2.5	1.9	2.6		737
7	四	DIY肉燥 刀削麵	蒜香烤棒腿X2 翅小腿-烤	蝦香甘藍 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、香菇-煮	有機蔬菜 ~甜~ 綠豆西米露 綠豆、西谷米		5.3	2.5	2.1	2.6		728
8	五	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇-煮	海山醬關東煮 甜不辣、黑輪、蘿蔔-煮	翠炒四季 長豆、蔬菜-炒	有機蔬菜 裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.5	2.4	2	2.5		728
11	一	香菇肉絲 油飯	BBQ烤雞翅X1 三節雞翅-烤	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	方干燒肉 豆干、豬肉、海帶-滷	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.7	2.5	1.9	2.5		747
12	二	有機白飯	蔬菜燒肉 豬肉、蔬菜、香菇-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒	有機蔬菜 ~甜~ 紅豆醇奶 紅豆、奶粉	水果	5.5	2.5	2	2.6	1	800
13	三	藜麥飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	三杯油腐 油豆腐、豬肉、九層塔-煮	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
14	四	白飯	醃醃滷肉 豬肉、豬腳丁、筍干-滷	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉、蔥-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.4	1.9	2.6		730
15	五	雜糧飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、鳳梨-燒	紅燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜-煮	鮮菇煨瓜 鮮瓜、菇-煮	有機蔬菜 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
18	一	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、蔬菜-煮	有機蔬菜 蘿蔔魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2.1	2.5		738
19	二	胚芽有機飯	味噌魚丁 生鮮魚丁、蔬菜、味噌-煮	豬肉白玉煮 豬肉、蘿蔔-煮	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、白芝麻-炒	有機蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、薑	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	1	779
產履豆漿													
20	三	白飯	★骰子豬X4 豬肉、蔬菜-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
21	四	法式卡菲醬 義大利麵	香料烤雞排X1 雞排-烤	甘藷條X4 地瓜-烤	脆炒瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜 ~甜~ 清甜山粉圓 山粉圓		5.7	2.4	1.9	2.6		744
22	五	白飯	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜、彩椒-炒	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-滷	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮		5.5	2.5	2	2.5		735
25	一	麥片飯	★耶誕炸雞X4 雞肉、地瓜-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	薑絲海根 海帶根、薑-煮	有機蔬菜 羅宋湯 蔬菜、洋芋、番茄、豬肉		5.7	2.5	1.9	2.6		751
26	二	有機白飯	和風咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	時蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
27	三	三穀飯	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔、菇-煮	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	有機蔬菜 鮮瓜煲湯 鮮瓜、玉米、枸杞		5.3	2.4	2	2.6		718
28	四	烤肉醬香 炒飯	鐵路豬排X1 豬排-燒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	紹子嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	有機蔬菜 ~甜~ 暖心燒仙草 仙草、綜合豆		5.5	2.5	2	2.5		735
29	五	芝麻飯	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、蔬菜-煮	紅燒蘿蔔 蘿蔔、花生-滷	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.5		724



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)	
				加工農品				
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	2次	19次	1次	2次	3次	2次	4次	
豬肉	雞肉							
9次	9次							