



# 新北食品 113年1+2月菜單

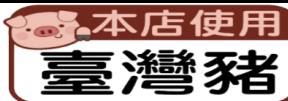
# 東門國小

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)、林芳婷(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭馥嘉(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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油鹽	水果	熱量	
2	二	胚芽有機飯	蔥燒豬肉 豬肉、蘿蔔、蔥-煮	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	芝麻海帶結 海帶結、芝麻-滷	有機蔬菜	~甜~ 紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
4	四	蘑菇醬鐵板麵	椒鹽豬排X1 豬排-燒	可樂餅X1 可樂餅-烤	拌炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米海芽湯 玉米、海帶芽		5.7	2.3	2	2.6		739
5	五	白飯	★香酥雞X4 雞肉、蔬菜-炸	咖哩肉醬 洋芋、蔬菜、豬肉-煮	蒜味高麗 高麗菜、蒜、蒜-炒	燻蔬蔬菜	三絲排骨湯 蔬菜、豬肉	產履豆漿						
8	一	三穀飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干-滷	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜-炒	清炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	~甜~ 綠豆QQ圓 綠豆、QQ圓		5.5	2.5	2	2.5		735
9	二	有機白飯	杏片燒雞X4 雞肉、杏片-燒	黑輪滷味 黑輪、魚丸、油豆腐-滷	白菜滷 大白菜、蔬菜、蒜、蝦皮、膨皮-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
11	四	蒜香白醬鮮蝦義大利麵	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	炒甘藍菜 高麗菜、蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.3	2.1	2.6		741
12	五	蕎麥飯	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	燻蔬蔬菜	玉米排骨湯 玉米、豬肉		5.5	2.5	2	2.6		740
15	一	白飯	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶-煮	有機蔬菜	~甜~ 燒仙草 仙草、綜合豆		5.3	2.5	2.2	2.5		726
16	二	韓式烤肉醬拌飯 【有機米】	五香豬排X1 豬排-滷	紅蔥長豆 長豆、蔬菜-炒	蜜汁豆干 豆干、芝麻-滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
18	四	芝麻飯	★骰子豬X4 豬肉、蔬菜-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.5	1.9	2.6		737
19	五	白飯	蘑菇醬魚丁 生鮮魚丁、蔬菜、蒜-燒	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	燻蔬蔬菜	鮮瓜煲湯 冬瓜、枸杞		5.3	2.4	2.2	2.5		719
~~~~ 寒假快樂 ~~~~														
16	五	白飯	★脆皮小雞腿X2 翅小腿-炸	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、蒜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	燻蔬蔬菜	虱目魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜		5.3	2.5	2.1	2.6		728
17	六	小米飯	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、麵筋-滷	腰果雞粒什錦 玉米、雞肉、蔬菜、腰果-炒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蒜、蝦皮-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜、筍		5.5	2.5	2	2.5		735
19	一	白飯	春川炒雞 雞肉、蔬菜、年糕-炒	肉絲長豆 長豆、豬肉、蔬菜-炒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜、芝麻-滷	有機蔬菜	韓式海芽湯 洋芋、海帶芽、小魚干、雞肉		5.7	2.5	2.1	2.5		752
20	二	薏仁有機飯	白醬奶香豬 豬肉、洋芋、蔬菜、奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸、海苔粉-烤	菇炒甘藍 高麗菜、蒜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
22	四	奶醬南瓜義大利麵	香燒豬排X1 豬排-燒	總匯干丁 玉米、豆干、毛豆-炒	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒	有機蔬菜	~甜~元宵 紅豆湯圓 紅豆、小湯圓		5.3	2.4	2.1	2.6		721
23	五	白飯	沙茶雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒-炒	麻婆嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	燻蔬蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
26	一	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉、蘿蔔、筍干、梅菜-滷	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、蒜、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.6		742
27	二	有機白飯	和風咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	回鍋肉片 豬肉、豆干、蔬菜-炒	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	~甜~ 芋香西米露 芋頭、西谷米	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
~~~~ 228和平紀念日放假 ~~~~														
29	四	三穀飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、蒜-煮	洋芋燉雞 洋芋、雞肉、蔬菜、奶粉-燉	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結-滷	有機蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5		735



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	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	20次	0次	3次	1次	3次	5次
豬肉 11次	雞肉 8次						