



新北食品 113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造食材並符合三章-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)、林芳妤(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	附製	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	熱點	
1	五	白飯	塔香三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	紅燒獅子頭×1 獅子頭、蔬菜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包-炒	麵類蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁、豬肉		5.3	2.6	2.2	2.5	734	
4	一	DIY古早味拌麵	瓜仔肉 豬肉、蔬菜、花瓜-煮	★椒鹽魚排×1 虱目魚排-炸	芋頭白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機蔬菜	~甜~綜合燒仙草 仙草、綜合豆、綜合圓		5.5	2.6	2.1	2.6	750	
5	二	有機白飯	果香雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒、鳳梨-燒	清炒四季 長豆、蔬菜、菇-炒	鮮菇炒肉絲 菇、豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	清燉排骨湯 玉米、蘿蔔、豬肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1	796
6	三	蕎麥飯	嫩汁肉條×4 豬肉-烤	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	麵類蔬菜	結頭菇湯 結頭菜、菇		5.3	2.5	2	2.5	721	
7	四	白飯	吮指雞翅×1 三節雞翅-烤	花枝丸×2 花枝丸-烤	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.5	1.9	2.6	751	
8	五	薏仁飯	里肌豬排×1 豬排-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-炒	麵類蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.7	2.5	1.9	2.6	751	
11	一	茄汁肉醬義大利麵	★鹹酥雞×4 雞肉、蔬菜-炸	地瓜薯條×4 地瓜-烤	菇炒花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.3	2.6	2.1	2.6	736	
12	二	糙米有機飯	奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	麥克雞塊×2 雞塊-烤	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.5	2.6	2	2.6	1	807
13	三	白飯	蠔油香菇雞 雞肉、蔬菜、菇-炒	鍋燒肉片 豬肉、蔬菜、角螺-煮	豆薯玉米 玉米、豆薯、蔬菜-炒	麵類蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	735	
14	四	麥片飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、薑、蒜-滷	玉米煨豆腐 玉米、豆腐、蔬菜-煮	蝦香瓠瓜 扁蒲、蔬菜、蝦皮-煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.6	728	
15	五	白飯	醬香小棒腿×2 翅小腿-烤	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	麵類蔬菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽、豬肉		5.7	2.6	2.1	2.6	764	
18	一	胚芽飯	照燒豬肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-炒	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、蔬菜、魷魚、蝦仁-煮	有機蔬菜	~甜~芋圓地瓜湯 地瓜、芋圓		5.3	2.6	2.1	2.5	731	
19	二	海苔香鬆飯 【有機米】	羅勒烤雞排×1 雞排-烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜-炒	甘藷條×4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
20	三	紫米飯	★骰子豬×4 豬肉、蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	麵類蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.3	2.6	2	2.6	733	
21	四	白飯	南洋咖哩魚 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜-煮	肉絲銀芽 豬肉、綠豆芽、蔬菜-炒	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-燒	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸、芹菜	產履豆漿						
22	五	燕麥飯	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥-炒	田園雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	麵類蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.5	738	
25	一	白飯	杏片燒雞 雞肉、杏仁片-燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.5	724	
26	二	夏威夷什錦炒飯 【有機米】	岩燒豬排×1 豬排-燒	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	雙色花椰 花椰菜-炒	有機蔬菜	~甜~仙草奶凍 仙草、奶粉	水果	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
27	三	白飯	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-炒	關東煮 黑輪、魚羹、米糕、蘿蔔-煮	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	麵類蔬菜	大滷湯 豆腐、筍、蔬菜		5.5	2.6	1.9	2.5	740	
28	四	小米飯	和風燒肉 豬肉、蔬菜-煮	可樂餅×1 可樂餅-烤	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.5	2	2.6	740	
29	五	白飯	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	香滷油腐×1 油豆腐、蔬菜、菇-滷	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	麵類蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、香菜		5.3	2.6	2.1	2.5	731	



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	加工食品	魚肉類	其他	油炸
0次	1次	21次	0次	3次	3次		甜湯
豬肉	雞肉						
10次	10次						