



新北團膳

108年11/26 ~ 12/09 菜單

及人國小 五、六年級

中央廚房地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳守義(營養字第010195號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
11/26	二	紅藜飯	沙嗲洋芋雞 雞肉、鮮蔬-煮	豬柳佐蘑菇 洋蔥、豬肉、蘑菇、鮮蔬-炒	白菜燒木耳 大白菜、鮮蔬、豆包絲-燒	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽、鮮蔬	水果	5.1	2.5	2.8	2.6	792
11/27	三	白飯	叉燒肉條 豬肉-燒(4個)	蠔油雞丁 杏鮑菇、雞肉、鮮蔬-炒	蒜香長豆 長豆、鮮蔬-炒	青菜	鳳梨雞湯 筍、雞肉、蔭鳳梨		5.4	2.6	2.5	2.8	762
11/28	四	香椿玉米炒飯	酥炸虱目魚排 魚排-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	薑絲海根 海根、鮮蔬、薑絲-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豆腐、豬肉、鮮蔬	水果	5.3	2.5	2.8	2.5	801
11/29	五	白飯	醬燒肉片 豬肉、鮮蔬-燒	玉米濃湯煨豆腐 豆腐、鮮蔬、雞蛋、奶粉-燒	韭香豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青菜	津白鮮菇湯 白菜、鮮蔬、雞肉		5.2	2.4	2.6	2.6	726
12/2	一	白飯	蔥燒雞腿排 雞腿排-燒	酢醬滷蛋 雞蛋、豆乾、鮮蔬、豬肉-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.4	2.6	2.6	2.7	760
3	二	蕎麥飯	和風壽喜燒 豬肉、鮮蔬-煮	田園玉米雞 玉米、鮮蔬、雞肉-炒	柴香蘿蔔 蘿蔔、鮮蔬-煮	青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉	水果	5.1	2.5	2.5	2.8	793
4	三	白飯	蒜香燒雞 雞肉、鮮蔬-炒	橙香蜜汁豬 豬肉、鮮蔬-燒	薑絲冬瓜 冬瓜、豆乾、薑絲-煮	青菜	肉絲米粉湯 粗米粉、鮮蔬、豬肉		5.4	2.6	2.5	2.8	762
5	四	台式炒麵	鐵路豬排 豬排-燒	雞肉煨豆腐 豆腐、雞肉-煮	芝麻菜豆 菜豆、芝麻-炒	有機蔬菜	白菜牛蒡湯 大白菜、牛蒡、雞肉	水果	5.3	2.5	2.8	2.5	801
6	五	白飯	香烤蝦捲 蝦捲-烤(2個)	卡邦尼燉雞 雞肉、鮮蔬、奶粉-煮	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、鮮蔬-炒	青菜	豆腐蛋花湯 高麗菜、豆腐、雞蛋		5.2	2.4	2.6	2.6	726
9	一	白飯	甜醬回鍋豬 豬肉、鮮蔬-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔、麵輪-滷	青菜	香菇雞湯 菇、雞肉		5.1	2.5	2.6	2.7	731

每週二、四供應水果、每週四供應有機蔬菜！本公司皆使用非基改玉米、黃豆製品，請安心食用！

◎：過敏原標示，包含以下成分：1. 甲殼類及其製品 2. 芒果及其製品 3. 花生及其製品 4. 牛奶及其製品 5. 蛋及其製品 6. 堅果及其製品 7. 芝麻及其製品 8. 含麩質之穀類及其製品 9. 大豆及其製品 10. 魚類及其製品 11. 使用亞硝酸鹽等製品

108年11/26~12/09供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和