



# 新北團膳

## 108年12/10 ~ 12/23 菜單

### 及人國小 一、二年級

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
10	二	海苔香鬆飯	無骨雞腿排 雞排-燒	家常炒肉絲 洋蔥, 豬肉, 鮮蔬-炒	紅糟鮑菇 杏鮑菇, 筍-炒	青菜	小魚味噌湯 洋蔥, 豆腐, 小魚乾, 味噌	水果	5.4	2.6	2.5	2.5	808
11	三	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉, 鮮蔬, 鳳梨-燒	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇-蒸	黃瓜燒豆包 大黃瓜, 豆包絲-炒	青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 鮮蔬, 貢丸		5.2	2.4	2.6	2.7	731
12	四	紫米飯	京醬雞肉 雞肉, 鮮蔬-炒	日式菇菇燒肉 豆薯, 金針菇, 豬肉-炒	開陽白菜 白菜, 菇, 蝦米-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉, 地瓜粉	水果	5.3	2.4	2.6	2.8	802
13	五	白飯	蘑菇醬豬排 豬排-燒	雞丁凍豆腐 豆腐, 鮮蔬, 雞肉-煮	蒜香薯塊 馬鈴薯, 鮮蔬-炒	青菜	紫菜針菇湯 紫菜, 金針菇		5.1	2.7	2.5	2.6	739
16	一	白飯	豆豉炆雞 雞肉, 鮮蔬-炒	結頭菜炒肉片 結頭菜, 豬肉-炒	薑絲海根 海帶根, 薑絲-炒	青菜	金針排骨湯 金針花, 豬肉		5.2	2.7	2.4	2.6	744
17	二	茄汁肉醬義大利麵	椒鹽骰子豬 豬肉, 菜豆-炸(4個)	花枝楊炒花椰 花椰菜, 花枝楊, 鮮蔬-炒	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞-煮	青菜	冬至鹹湯圓 小湯圓, 鮮蔬	水果	5.3	2.6	2.4	2.7	808
18	三	白飯	杏片三杯鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 鮮蔬, 杏仁片-炒	蒜泥白肉 洋蔥, 豬肉-炒	蛋酥高麗 高麗菜, 雞蛋-炒	青菜	和風味噌湯 蘿蔔, 菇, 豬肉, 味噌		5.1	2.7	2.6	2.4	733
19	四	燕麥飯	嫩汁豬排 豬排-燒	番茄歐姆蛋 雞蛋, 番茄-炒	翠綠花椰 花椰菜, 菇	有機蔬菜	蒜頭雞湯 玉米, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉	水果	5.3	2.7	2.5	2.5	809
20	五	白飯	醬爆雞丁 雞肉, 鮮蔬-燒	客家肉絲小炒 豆乾, 鮮蔬, 豬肉, 魷魚翅-炒	紅片鮮瓜 扁蒲, 鮮蔬-炒	青菜	針菇蛋花湯 番茄, 金針菇, 雞蛋		5.4	2.8	2.7	2.6	773
23	一	白飯	豆乳燒雞 雞肉, 鮮蔬-燒	蠔油肉片 豆薯, 鮮蔬, 豬肉-炒	白菜滷 白菜, 鮮蔬, 豆包絲, 蝦米-炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮蔬, 豬肉		5.2	2.6	2.4	2.6	736

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12/10~12/23供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、一平、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和