



新北團膳

108年12/24 ~ 109年1/7 菜單

及人國小 三、四年級

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
12/24	二	全穀飯	炙燒里肌肉條 豬肉條-烤(4個)	雞柳佐西芹 洋蔥, 雞肉, 鮮蔬-炒	南瓜總匯 南瓜, 鮮蔬-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 鮮蔬, 玉米, 雞蛋, 奶粉, 地瓜粉	水果	5.1	2.6	2.3	2.5	782
12/25	三	白飯	芝麻唐揚雞 雞肉, 菜豆, 芝麻-炸(4個)	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	蝦香花椰 花椰菜, 蝦米-炒	青菜	田園番茄湯 番茄, 鮮蔬, 豬肉		5.2	2.5	2.8	2.6	739
12/26	四	嫩雞白醬義大利麵	蒜香豬排 豬排-燒	雞肉炒黑乾 黑豆乾, 鮮蔬, 雞肉-炒	黃瓜燒貢丸片 黃瓜, 貢丸片-燒	有機蔬菜	香菇白菜湯 大白菜, 菇, 雞肉	水果	5.3	2.5	2.8	2.6	806
12/27	五	白飯	香鬆花枝丸 花枝丸, 香鬆-烤(3個)	親子雞肉丼 雞肉, 鮮蔬, 雞蛋-煮	塔香鮑菇 杏鮑菇, 鮮蔬-炒	青菜	大滷清湯 筍, 鮮蔬, 豬肉, 豆腐, 雞蛋		5.1	2.4	2.4	2.6	714
12/30	一	新北招牌油飯	打拋豬肉片 豬肉, 鮮蔬, 番茄-炒	木須炒蛋 雞蛋, 鮮蔬, 木耳-炒	清甜絲瓜 絲瓜, 薑絲-炒	青菜	海芽味噌湯 豆腐, 海帶芽		5.2	2.6	2.3	2.8	743
12/31	二	芝麻飯	海苔雞排 雞排-燒	香菇燒肉 豆乾, 鮮蔬, 菇, 豬肉-炒	紅片高麗 冬瓜, 枸杞-煮	青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 黑輪	水果	5.1	2.7	2.8	2.6	807
2	四	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉, 鮮蔬-煮	雞柳佐蘑菇 豆薯, 雞肉, 蘑菇, 鮮蔬-炒	韭香春雨 白菜, 鮮蔬, 韭菜, 冬粉-炒	青菜	金針雞湯 金針花, 鮮蔬, 雞肉	水果	5.4	2.6	2.5	2.8	822
3	五	五穀飯	菲力雞排 雞排-燒	枸杞龍鬚 龍鬚菜, 枸杞-炒	蘿蔔燒鵝蛋 蘿蔔, 鮮蔬, 鵝蛋(1個)-煮	有機蔬菜	四神湯 山藥, 鮮蔬		5.3	2.5	2.8	2.5	741
6	一	白飯	三杯雞丁 雞肉, 鮮蔬-炒	魷魚肉絲小炒 豆乾, 鮮蔬, 豬肉, 魷魚翅-炒	清甜黃瓜 扁蒲, 鮮蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮蔬, 豬肉		5.1	2.5	2.6	2.7	731
7	二	小米飯	叉燒肉排 豬排-燒	田園玉米雞 玉米, 鮮蔬, 雞肉-炒	白醬燉菜 白菜, 菇, ◎奶粉-煮	青菜	海芽蛋花湯 洋蔥, ◎雞蛋, 海帶芽	水果	5.4	2.6	2.5	2.5	808

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12/24~109年1/7供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四忠、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和