



新北團膳

109年1/8 ~ 1/20 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
8	三	白飯	豆乳燒雞 雞肉.鮮蔬-燒	酢醬滷蛋 雞蛋.豆乾.菇.豬肉-滷	紅片花椰 花椰菜.鮮蔬-炒	青菜	薑絲肉片湯 豬肉.薑絲	水果	5.2	2.4	2.6	2.7	731
9	四	紅藜飯	椒鹽豬排 豬排-燒	雞絲銀芽 豆芽菜.鮮蔬.雞肉-炒	香菇高麗 高麗菜.香菇-炒	青菜	番茄豆腐湯 番茄.雞蛋.豆腐		5.3	2.4	2.6	2.8	802
10	五	茄汁肉醬螺旋麵	蜜汁翅小腿 翅小腿-烤(2個)	黑輪關東煮 蘿蔔.黑輪塊.海帶結-煮	蒜香杏鮑菇 杏鮑菇.豆乾-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米.鮮蔬.豬肉	水果	5.1	2.7	2.5	2.6	739
13	一	白飯	沙嗲豬肉 豬肉.鮮蔬-煮	白菜燒年糕 白菜.年糕-炒	黃瓜玉筍 小黃瓜.鮮蔬.玉米筍-炒	青菜	高麗鮮菇湯 高麗菜.菇.雞肉		5.2	2.7	2.4	2.6	744
14	二	燕麥飯	芝麻唐揚雞 雞丁.芝麻-炸(4個)	肉片佐時蔬 結頭菜.豬肉-炒	櫻花蝦甘藍 高麗菜.菇.櫻花蝦-炒	青菜	蘑菇濃湯 南瓜.蘑菇.雞蛋.鮮蔬.奶粉		5.3	2.6	2.4	2.7	808
15	三	香椿玉米炒飯	鐵路豬排 豬排-燒	番茄燒雞 番茄.鮮蔬.雞肉-燒	如意炒木耳 豆芽菜.鮮蔬.豆乾-炒	青菜	味噌貢丸湯 貢丸.紫菜.味噌.柴魚	水果	5.1	2.7	2.6	2.4	733
16	四	胚芽飯	地瓜蜜燒雞 雞肉.地瓜.鮮蔬-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔.菇-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.豬肉		5.3	2.7	2.5	2.5	809
17	五	白飯	甜醬回鍋豬 豬肉.鮮蔬-炒	玉米濃湯煨豆腐 豆腐.鮮蔬.雞蛋.奶粉-煮	香燒冬瓜 冬瓜.薑絲-煮	有機蔬菜	鳳梨雞湯 香菇.鮮蔬.雞肉.鳳梨	水果	5.4	2.8	2.7	2.6	773
20	一	白飯	府城蝦捲 蝦捲-烤(2個)	新疆大盤雞 雞肉.鮮蔬-煮	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.鮮蔬-炒	青菜	山藥排骨湯 山藥.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1/8~1/20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