



新北團膳

109年2/25 ~ 3/10 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	
2/25	二	五穀飯	梅林醬雞丁 雞肉, 鮮蔬-燒	紅燒豬肉 蘿蔔, 豬肉-滷	香椿鮑菇 杏鮑菇, 鮮蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉, 地瓜粉	水果	5.2	2.6	2.8	2.6	806
26	三	白飯	甜醬回鍋豬 豬肉, 鮮蔬, 豆乾-炒	雞柳佐蘑菇 洋蔥, 雞肉, 蘑菇-炒	野菜花枝楊 花椰菜, 花枝楊-炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		5.1	2.6	2.4	2.6	729
27	四	燕麥飯	醬燒魚排 魚排-燒	酢醬滷蛋 雞蛋, 豆干, 菇, 豬肉-滷	白菜滷 大白菜, 鮮蔬, 膨皮-滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 筍, 豬肉, 榨菜	水果	5.3	2.7	2.3	2.5	804
3/2	一	白飯	醬燒豬排 豬排-燒	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇-蒸	醬燒海茸 海茸, 鮮蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 海帶芽, 豆腐, 味噌, 柴魚		5.1	2.5	2.6	2.7	731
3	二	紅藜飯	椒鹽鹹酥雞 雞肉, 鮮蔬-炸(4個)	打拋肉片 番茄, 豬肉, 洋蔥-煮	清炒絲瓜 絲瓜, 鮮蔬-煮	青菜	山藥排骨湯 馬鈴薯, 山藥, 豬肉	水果	5.4	2.6	2.5	2.5	808
4	三	鯉節香鬆飯	檸檬雞柳條 雞柳條-烤(2個)	豬肉壽喜燒 豬肉, 鮮蔬-煮	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮蔬-炒	青菜	黃瓜煲雞湯 大黃瓜, 雞肉		5.2	2.4	2.6	2.7	731
5	四	胚芽飯	孜然炒雞 雞肉, 菇-炒	排骨酥佛跳牆 白菜, 排骨酥(1個), 栗子, 鵝蛋(1個)-煮	翠瓜山藥 小黃瓜, 山藥, 鮮蔬-炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 魚丸, 蘿蔔	水果	5.3	2.4	2.6	2.8	802
6	五	茄汁肉醬螺旋麵	香嫩豬排 豬排-燒	丁香乾片 豆干, 小魚乾, 鮮蔬-炒	開陽白菜 白菜, 鮮蔬, 蝦米-滷	青菜	針菇蛋花湯 金針菇, 雞蛋, 高麗菜		5.1	2.7	2.5	2.6	739
9	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉, 鮮蔬-煮	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋-炒	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜-炒	青菜	青木瓜排骨湯 豬肉, 青木瓜		5.2	2.7	2.4	2.6	744
10	二	白飯	府城蝦捲 蝦捲-烤(1個)	爪哇咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮	玉筍甘藍 高麗菜, 玉米筍-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉	水果	5.3	2.6	2.4	2.7	748

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

109年2/25~3/10 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