



新北團膳

109年9/26 ~ 10/13 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	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量		
26	六	白飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥-燒	黃金洋芋雞 南瓜, 雞肉, 馬鈴薯, 毛豆-炒	金菇三絲 海帶絲, 金針菇, 鮮蔬-炒	青菜	米粉湯 米粉, 香菇, ◎豆包絲, 芋頭, ◎蝦米	5.6	2.5	2.2	2.5	747	
28	一	手做府城乾拌麵	炙燒雞排 雞排, 白芝麻-燒	乾丁醃醬 ◎豆乾, 豆薯, 絞肉, 香菇-滷	紅片甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮮蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	5.2	2.5	2.1	2.6	721	
29	二	白飯	和風燒肉 豬肉, ◎白芝麻-煮	醬爆雞丁 筍, 杏鮑菇, 雞丁, 九層塔-炒	蝦香白菜 大白菜, 鮮蔬, ◎蝦皮-滷	青菜	裙帶芙蓉湯 海帶芽, ◎雞蛋	水果	5.3	2.6	2.1	2.7	800
30	三	雜糧飯	豆豉炆雞 雞肉, 紅蘿蔔-炒	玉米煨肉蓉 玉米, 絞肉, 馬鈴薯, 青豆-炒	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 鮮蔬-炒	青菜	日式味噌湯 ◎豆腐, 洋蔥, ◎味噌, ◎柴魚片	5.4	2.5	2.2	2.5	733	
5	一	白飯	椰香咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, ◎奶	鮮肉燒賣 X2 燒賣, 玉米粒-蒸(2個)	彩蔬高麗 高麗菜, 鮮蔬-炒	青菜	裙帶味噌湯 ◎豆腐, 海帶芽, ◎柴魚片	5.5	2.6	2	2.9	761	
6	二	油蔥雞肉飯	蔥燒魚排 ◎魚排-蒸	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋, 毛豆-蒸	螞蟻上樹 大白菜, 冬粉, 鮮蔬, 絞肉-	青菜	菜頭嫩雞湯 蘿蔔, 雞肉	水果	5.6	2.8	2	2.7	834
7	三	白飯	轟炸雞腿 雞腿, 白芝麻-炸	鮑菇黑干 ◎黑豆干, 杏鮑菇, 鮮蔬-滷	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 木耳-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 豬肉, 薑絲	5.2	2.6	2	2.5	722	
8	四	紫米飯	和風燒肉 豬肉, 洋蔥, ◎白芝麻-煮	佃煮雞丁 蘿蔔, 雞肉-煮	雙色蒲瓜 蒲瓜, ◎豆包絲, 鮮菇-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 鮮蔬, ◎雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	788
12	一	白飯	奶醬嫩雞 雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, ◎奶粉-	滷味拼盤 ◎四分干, 紅蘿蔔, 海帶結-滷	玉筍菜豆 菜豆, 豆薯, 玉米筍-炒	青菜	番茄羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5	740	
13	二	薏仁飯	古早味瓜仔肉 豬肉, 鮮菇, 花瓜-煮	香Q甜條 西芹, ◎甜不辣-炒	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 鮮蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, ◎雞蛋, ◎奶	水果	5.6	2.8	2.1	2.6	832

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9/26~10/13供應：一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和、二平