



新北團膳

109年11/11 ~ 11/24 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	
11	三	卡邦尼奶醬義大利麵 【◎含麩質製品】	檸檬椒鹽豬排 豬排, 檸檬椒鹽-燒	花生麻糬球 X2 麻糬球-烤(2個)	香甜花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	青菜		5.3	2.6	2.1	2.5	731
12	四	白飯	糖醋雞塊 雞肉, 紅蘿蔔-燒	古早味肉燥 洋蔥, 絞肉, ◎豆乾-煮	乾煸菜豆 豆薯, 菜豆, ◎白芝麻-炒	有機蔬菜	水果	5.3	2.6	2	2.7	798
13	五	大麥飯	飄香滷肉 豬肉, 筍, 福菜-滷	砂鍋雞丁 西芹, 雞肉, 鮮蔬, ◎花生-煮	雙色蒲瓜 蒲瓜, 木耳-炒	青菜		5.4	2.7	2.1	2.7	755
16	一	薏仁飯	三杯雞 雞肉, 鮮菇, 九層塔-炒	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋, 毛豆-蒸	薑絲海根 海帶根, 薑-炒	青菜		5.3	2.7	2	2.8	750
17	二	白飯	日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	香烤棒棒腿 X2 棒棒腿, 芝麻-烤	針菇黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-炒	青菜	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	830
18	三	燕麥飯	嫩汁魚排 魚排, 白芝麻-燒	回鍋肉片 豆薯, ◎腐皮, ◎凍豆腐, 豬肉-	鄉村粉絲 豆芽菜, 冬粉, 木耳, 紅蘿蔔	青菜		5.3	2.7	2.2	2.6	746
19	四	海苔香鬆飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	奶汁雞肉丸 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉丸(1個),	豆酥高麗 高麗菜, 木耳, ◎豆酥-炒	有機蔬菜	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	833
20	五	雜糧飯	春川炒雞 雞肉, 年糕-炒	滷味拼盤 蘿蔔, ◎黑干, 海帶結-滷	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	青菜		5.3	2.6	2.1	2.7	740
23	一	白飯	椒鹽豬排 豬排, 椒鹽粉-炸	玉米雞丁 玉米, 雞肉, 紅蘿蔔, 毛豆-炒	韭香豆芽 豆芽菜, 鮮蔬, 韭菜-炒	青菜		5.4	2.6	2.1	2.8	752
24	二	胚芽飯	卡菲奶醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, ◎奶粉-	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 洋蔥, ◎雞蛋-炒	鮮菇海絲 海帶絲, 鮮菇-炒	青菜	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	817

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11/11~11/24 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