



新北團膳



110年3/9 ~ 3/22 菜單

及人小學 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：潘柏甫(營養字第010569號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物 | 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	數量
9	二	肉燥 乾拌麵	嫩煎豬排 豬排-燒	鮑菇炒蛋 雞蛋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-炒	薑絲海根 海帶跟, 彩椒-炒	青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	水果	5.3	2.7	2.1	2.8	775
10	三	糙米飯	腰果雞肉 雞肉, 紅蘿蔔, 腰果-炒	冬瓜爛肉 冬瓜, 豬肉-煮	什錦薯絲 豆薯, 鮮蔬-炒	青菜 結頭排骨湯 結頭菜, 豬肉		5.3	2.6	2.1	2.5	765
11	四	白飯	筍香燻肉 豬肉, 紅蘿蔔, 筍, 福菜-滷	棒棒腿 棒棒腿-烤(1個)	燴煮大瓜 大黃瓜, 木耳-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 海帶芽, 小魚乾, 柴魚片, 味噌	水果	5.5	2.7	2	2.8	760
12	五	黃金肉蓉 蛋炒飯	地瓜蜜糖雞 雞肉, 洋蔥, 地瓜-燒	滷味拼盤 蘿蔔, 豆腐, 豬肉-滷	白菜滷 大白菜, 香菇, 蝦皮, 脆皮-煮	青菜 酸辣湯 豆腐, 鮮蔬, 豬肉, 雞蛋		5.6	2.6	2.1	2.6	770
15	一	白飯	蒜泥白肉 豬肉-炒	香菇肉燥 絞肉, 鮮蔬, 香菇-煮	鐵板豆苳 豆苳菜, 鮮蔬-炒	青菜 味噌湯 豆腐, 海帶芽, 柴魚片, 味噌		5.5	2.5	2	2.8	775
16	二	麥片飯	南瓜奶醬燻雞 雞肉, 南瓜, 奶粉-炒	茶碗蒸 雞蛋, 菇-蒸	蝦香甘藍 高麗菜, 蝦皮-炒	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, 雞蛋	水果	5.4	2.8	2.1	2.7	770
17	三	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 洋蔥-燒	田園雞丁 杏鮑菇, 雞肉, 鮮蔬-炒	時瓜雲耳 青木瓜, 木耳-炒	青菜 竹筍湯 竹筍, 雞肉		5.4	2.6	2.1	2.7	765
18	四	胚芽飯	酥脆卡拉雞排 雞排-炸	海苔花枝丸 花枝丸, 海苔粉(2個)-烤	紅片黃瓜 小黃瓜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	水果	5.4	2.5	2.2	2.9	811
19	五	白飯	甜醬豬肉 豬肉, 紅蘿蔔-炒	照燒凍豆腐 凍豆腐, 鮮蔬, 毛豆-煮	香炒花椰 花椰菜, 蝦皮-炒	青菜 香菇米粉湯 米粉, 絞肉, 香菇, 蝦米		5.3	2.6	2.2	2.7	743
22	一	紫米飯	台式鹹酥雞 雞肉, 九層塔-炸(4個)	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 馬鈴薯, 奶粉-炒	海帶三絲 海帶, 豆干絲, 鮮蔬-炒	青菜 高山金針湯 金針花, 蘿蔔		5.5	2.7	2.1	2.6	757

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

110年3/9~3/22 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