



新北團膳

109年3/11 ~ 3/24 菜單

及人國小 三、四年級

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
11	三	紫米飯	烤雞腿 雞腿-烤	蜜汁豬肉黑乾 豆干, 豬肉, 白芝麻-燒	刈薯敏豆 刈薯, 敏豆-炒	青菜 野菜味噌湯 黃豆芽, 鮮蔬, 味噌, 柴魚		5.1	2.7	2.6	2.4	733
12	四	香椿鮑菇炒飯	嫩汁豬排 豬排-燒	宮廷炒年糕 白菜, 年糕, 雞肉, 鮮蔬-炒	海帶三絲 海帶, 鮮蔬, 豆干-炒	有機蔬菜 玉米燉雞湯 玉米, 雞肉	水果	5.3	2.7	2.5	2.5	749
13	五	燕麥飯	梅林醬雞丁 雞肉, 鮮蔬-燒	鮮蝦蒸蛋 雞蛋, 鮮蝦-蒸	雙色花椰 白綠花椰, 紅蘿蔔-炒	青菜 大滷清湯 筍, 木耳, 鮮蔬, 雞蛋, 豆腐		5.4	2.8	2.7	2.6	773
16	一	白飯	炙燒肉條 豬肉條-烤(4個)	雞柳佐西芹 西洋芹, 雞肉, 鮮蔬-炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜, 豬肉, 冬粉, 番茄-炒	青菜 竹筍雞湯 竹筍, 雞肉		5.2	2.6	2.4	2.6	736
17	二	什錦炒烏龍	糖醋雞丁 雞肉, 鳳梨-燒	豬肉筑前煮 蘿蔔, 豬肉, 鮮蔬-煮	黃瓜嫩菇 大黃瓜, 菇-煮	青菜 玉米排骨湯 玉米, 豬肉, 鮮蔬	水果	5.1	2.6	2.3	2.5	722
18	三	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燒	蕈菇歐姆蛋 雞蛋, 菇-炒	豆包銀芽 豆芽菜, 豆包絲-炒	青菜 味噌貢丸湯 蘿蔔, 貢丸, 味噌, 柴魚		5.2	2.5	2.8	2.6	739
19	四	小米飯	酥炸柳葉魚 柳葉魚-炸(2個)	雞肉親子丼 雞肉, 菇, 雞蛋-煮	乾煸長豆 長豆, 豬肉-炒	有機蔬菜 金針豚肉湯 金針花, 豬肉	水果	5.3	2.5	2.8	2.6	746
20	五	白飯	滷豬腳 豬腳塊-滷	堅果玉米雞 玉米, 雞肉, 堅果-炒	白菜滷 大白菜, 鮮蔬, 膨皮-滷	青菜 番茄豆腐湯 番茄, 豆腐		5.1	2.4	2.4	2.6	714
23	一	蕎麥飯	香鬆花枝丸 花枝丸, 香鬆-烤(2個)	咖哩洋芋雞 雞肉, 鮮蔬-煮	茼蒿花椰 花椰菜, 白茼蒿-炒	青菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉		5.4	2.6	2.6	2.7	760
24	二	白飯	鐵路豬排 豬排-燒	茄汁燴雞 番茄, 雞肉, 鮮蔬-煮	紅片甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 小魚味噌湯 小魚乾, 豆腐, 味噌, 柴魚	水果	5.1	2.5	2.5	2.8	733

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3/11~3/24供應：三忠、三孝、三仁、三愛、三信、三義、三和、四忠、四孝、四仁、四愛、四信、四義、四和