



新北團膳

109年3/25 ~ 4/9 菜單

及人國小 五、六年級

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	
3/25	三	薏仁飯	宮保雞丁 雞肉, 鮮蔬, 花生-炒	港式叉燒肉 長豆, 豬肉-炒	芹香鮑菇 杏鮑菇, 芹菜-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉(勾芡)	5.4	2.6	2.5	2.8	699	
26	四	白飯	高昇排骨 豬肉, 鮮蔬, 白芝麻-燒	醬燒油腐 豆腐, 豬肉, 鮮蔬-燒	雲耳黃瓜 黃瓜, 木耳-炒	有機蔬菜	菜頭燉雞湯 蘿蔔, 雞肉	水果	5.3	2.5	2.8	2.5	801
27	五	鯉節香鬆飯	青醬雞排 雞排-燒	金茸炒蛋 雞蛋, 金針菇-炒	清炒海根 海帶根, 鮮蔬-炒	青菜	昆布排骨湯 蘿蔔, 豬肉, 昆布	5.2	2.4	2.6	2.6	726	
30	一	府城擔擔麵	橙香蜜汁豬 豬肉, 鮮蔬-燒	蔥爆雞丁 豆薯, 雞肉, 鮮蔬-炒	櫻花蝦高麗 高麗菜, 櫻花蝦-炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	5.2	2.6	2.3	2.8	743	
31	二	麥片飯	芋頭燒雞 雞肉, 芋頭-燒	海山醬關東煮 蘿蔔, 豆干, 魚餃-煮	塔香鮑菇 杏鮑菇, 長豆-燒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 豬肉	水果	5.1	2.7	2.8	2.6	807
4/1	三	白飯	燒烤雞排 雞排-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 白菜, 鮮蔬, ◎蝦米-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	5.1	2.6	2.5	2.5	727	
6	一	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉, 鮮蔬-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	長豆鮑菇 杏鮑菇, 長豆-炒	青菜	玉米雞湯 玉米, 雞肉	5.3	2.3	2.2	2.7	780	
7	二	全穀飯	蒲燒鯛魚排 魚肉-蒸	玉米炒鮑菇 杏鮑菇, 玉米, 青豆, 洋蔥-炒	燴鍋高麗 高麗菜, 鮮蔬, 豆皮-炒	青菜	巧達濃湯 紅蘿蔔, 蘑菇, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉(勾芡)	水果	5.2	2.6	2.5	2.3	725
8	三	白飯	咕咾肉 豬肉, 洋蔥-燒	肉蓉燒蛋 雞蛋, 豆薯, 絞肉-炒	雙色花椰 花椰菜, 蝦皮-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 大黃瓜, 豬肉	5.2	2.5	2.4	2.4	780	
9	四	蕎麥飯	宮保雞丁 雞肉, 花生-炒	番茄打拋豬 番茄, 豬肉, 鮮蔬-炒	家常冬粉 豆芽菜, 冬粉, 鮮蔬-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌, 柴魚	水果	5.3	2.3	2.2	2.7	780

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3/25~4/9供應: 五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義、六和