



新北團膳

109年4/24 ~ 5/7 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	
24	五	白飯	照燒豬排 豬排-燒	爆炒雞柳 豆薯, 雞肉, 鮮蔬-炒	海帶三絲 海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔-炒	青菜		5.3	2.4	2.6	2.5	729
27	一	燕麥飯	三杯雞 雞肉, 九層塔-燒	菜脯炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 菜脯-炒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 豬肉-炒	青菜		5.3	2.7	2.4	2.3	737
28	二	白飯	腰果地瓜豬 豬肉, 地瓜, 腰果-燒	韓式泡菜雞 白菜, 雞肉, 年糕-煮	結頭四季 結頭菜, 長豆, 鮮蔬-炒	青菜	水果	5.4	2.5	2.7	2.6	810
29	三	鯉節香鬆飯	海苔章魚燒 章魚燒(2個), 海苔-烤	BBQ 雞肉總匯 雞肉, 彩椒-炒	清甜鮮瓜 大黃瓜, 鮮菇, 蝦皮-煮	青菜		5.2	2.4	2.4	2.7	726
30	四	白飯	薑汁燒肉 豬肉, 金針菇, 薑-煮	蒜香炒雞 馬鈴薯, 雞肉, 鮮蔬-炒	奶香白菜 白菜, 鮮蔬, 奶粉-煮	有機蔬菜	水果	5.2	2.5	2.6	2.6	794
1	五	什錦炒烏龍	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸(2個)-蒸	蜜汁豬排 豬排-燒	菇炒長豆 杏鮑菇, 長豆-炒	青菜		5.3	2.3	2.2	2.7	720
4	一	麥片飯	碳烤雞排 雞排-烤	毛豆炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 毛豆-炒	鄉村粉絲 冬粉, 絞肉, 鮮蔬-炒	青菜		5.4	2.4	2.1	2.5	723
5	二	白飯	奶香雞肉丸 馬鈴薯, 鮮蔬, 雞肉丸-煮	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	豆皮高麗 高麗菜, 豆皮-炒	青菜	水果	5.3	2.3	2.3	2.5	774
6	三	小米飯	塔香三杯雞 雞肉, 鮮菇, 九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒鮮瓜 蒲瓜, 鮮蔬-炒	青菜		5.2	2.4	2.3	2.4	710
7	四	白飯	匈牙利燉肉 豬肉, 番茄, 馬鈴薯-燉	地瓜蜜糖雞 雞肉, 地瓜-燒	木耳白菜 大白菜, 木耳-炒	有機蔬菜	水果	5.5	2.3	2	2.6	785

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4/24~5/7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