



新北團膳

109年5/22 ~ 6/4 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
22	五	胚芽飯	京都燜雞塊 雞肉, 洋蔥-燒	筍片燒肉 筍, 豬肉, 鮮蔬-炒	海帶三絲 海帶絲, ◎干絲, 鮮蔬-炒	青菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉		5.2	2.4	2.3	2.5	714
25	一	白飯	鮮肉燒賣 燒賣(2個), 青豆-蒸	南洋咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	雙色花椰 白綠花椰-炒	青菜 小魚味噌湯 ◎豆腐, ◎小魚乾, ◎味噌		5.4	2.3	2.3	2.4	716
26	二	蕎麥飯	台式鹹酥雞 雞肉, 九層塔-炸(4個)	迷迭番茄豬 豆薯, 豬肉, 番茄, 鮮蔬-煮	芋香高麗 高麗菜, 芋頭-炒	青菜 裙帶蛋花湯 海帶芽, ◎雞蛋	水果	5.4	2.3	2.4	2.8	797
27	三	白飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥-燒	鴿蛋燒油腐 蘿蔔, ◎油豆腐, 鴿蛋(1個)-煮	紅絲長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒	青菜 馬鈴薯雞湯 馬鈴薯, 雞肉		5.3	2.4	2.4	2.5	724
28	四	薏仁飯	鳳梨糖醋雞 雞肉, 鳳梨-燒	下飯醃醬 ◎豆乾, 豬肉, 鮮蔬-炒	川耳黃瓜 大黃瓜, 木耳-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 大白菜, 豬肉	水果	5.2	2.5	2.3	2.6	786
29	五	花生肉絲油飯	和風豬排 豬排, 洋蔥-燒	三色雞丁 玉米, 雞肉, 鮮蔬-炒	薑絲海根 海根, 薑-炒	青菜 菇菇雞湯 菇, 雞肉		5.3	2.4	2.3	2.4	717
1	一	白飯	海苔花枝丸 花枝丸(2個), 海苔-烤	菲力雞排 雞排-燒	清炒甘藍 高麗菜, 鮮蔬-炒	青菜 味噌豆腐湯 ◎豆腐, ◎味噌, ◎柴魚片		5.6	2.6	2.1	2.7	761
2	二	燕麥飯	港式叉燒肉 豬肉-烤(4個)	蒸蛋 ◎雞蛋, 玉米-蒸	螞蟻上樹 大白菜, 冬粉, 鮮蔬, 絞肉-炒	青菜 鳳梨雞湯 鹹鳳梨, 雞肉	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	793
3	三	白飯	京醬雞肉 雞肉, 鮮蔬-煮	古早味肉燥 豆薯, ◎豆乾, 絞肉-油	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 鮮蔬-炒	青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		5.2	2.5	2.3	2.4	717
4	四	茄汁肉醬螺旋麵	炙燒豬排 豬排, 洋蔥-燒	佃煮雞丁 蘿蔔, 雞肉-煮	金菇三絲 海帶絲, 金針菇-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, ◎雞蛋	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	779

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5/22~6/4供應: 一忠、一孝、一仁、一愛、一信、一義、一和、一平、二忠、二孝、二仁、二愛、二信、二義、二和