



新北團膳

109年6/5 ~ 6/18 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	
5	五	白飯	蟹黃燒賣 <small>燒賣(2個). 玉米-蒸</small>	奶醬燉雞 <small>雞肉. 馬鈴薯. 南瓜. ◎奶粉-燉</small>	碧綠花椰 <small>花椰菜. 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	番茄羅宋湯 <small>番茄. 西芹</small>		5.4	2.6	2.4	2.6	750
8	一	鯉節香鬆飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排. 菇-燒</small>	田園炒雞 <small>玉米. 雞肉. 鮮蔬-炒</small>	紅絲白菜 <small>白菜. 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	山藥嫩雞湯 <small>山藥. 馬鈴薯. 雞肉</small>		5.5	2.5	2.4	2.5	745
9	二	白飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉. 九層塔-炸(4個)</small>	沙嗲魚丸 <small>馬鈴薯. 紅蘿蔔. 鱈魚丸(1個)-煮</small>	玉筍四季 <small>四季豆. 玉米筍-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>洋蔥. ◎雞蛋. ◎味噌</small>	水果	5.4	2.6	2.1	2.8	812
10	三	小米飯	咕咾肉 <small>豬肉. 鳳梨-燒</small>	客家炒三鮮 <small>◎豆干. 芹菜. 豬肉. ◎魷魚翅-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜. 木耳. ◎蝦米-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花. 雞肉</small>		5.2	2.6	2.3	2.6	734
11	四	白飯	義式烤雞排 <small>雞排. 義式香料-烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄. ◎雞蛋-炒</small>	芝麻海根 <small>海帶根. ◎白芝麻-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯. 鮮蔬. ◎雞蛋</small>	水果	5.2	2.5	2.4	2.4	780
12	五	五穀飯	醍醐香爌肉 <small>豬肉. 筍. 福菜-滷</small>	三杯油腐 <small>◎油豆腐. 九層塔. 紅椒-炒</small>	菇菇冬瓜 <small>冬瓜. 鮮菇-煮</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔. 雞肉</small>		5.1	2.6	2.3	2.5	722
15	一	麥片飯	柚香雞球 <small>雞肉. 洋蔥-燒</small>	滷味拼盤 <small>◎豆干. 海帶. ◎素雞-滷</small>	脆炒筍片 <small>筍. 木耳-炒</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜. 豬肉</small>		5.2	2.5	2.3	2.6	726
16	二	白飯	鮑菇燒雞 <small>杏鮑菇. 雞肉. 鮮蔬-炒</small>	南洋咖哩豬 <small>豬肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔-煮</small>	炒鮮瓜 <small>大黃瓜. 鮮蔬-炒</small>	青菜	薏仁燉雞湯 <small>薏仁. 雞肉</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.7	819
17	三	卡菲肉蓉螺旋麵	招牌腿排 <small>雞肉-燒</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜. ◎雞蛋. 紅蘿蔔-炒</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰菜. 蒜-炒</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>◎豆腐. ◎小魚乾. ◎味噌</small>		5.6	2.5	2.2	2.5	747
18	四	白飯	古早味瓜仔肉 <small>豬肉. 鮮菇. 花瓜-煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>◎雞蛋. 青豆-蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜. 鮮蔬. 膨皮. ◎蝦皮-滷</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉. 絞肉. ◎蝦米</small>	水果	5.4	2.6	2.4	2.6	810

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6/5~6/18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