



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