



新北團膳

109年8/31 ~ 9/11 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	
8/31	一	白飯	香酥炸雞 雞肉-炸	麻婆豆腐 ◎豆腐, 絞肉, 木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜, 鮮蔬-炒	芹菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜		5.3	2.6	2	2.9	747
9/1	二	胚芽飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	田園玉米雞 玉米, 雞肉, 鮮蔬-炒	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜-炒	青菜 味噌豚骨湯 ◎小油丁, 洋蔥, 豬肉, ◎味噌	水果	5.5	2.8	2	2.6	822
2	三	白飯	新疆大盤雞 雞肉, 鮮蔬-炒	滷味拼盤 ◎豆干, 蘿蔔, ◎白芝麻-滷	菇菇冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇-煮	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		5.2	2.6	2	2.5	722
3	四	小米飯	瓜仔肉 豬肉, 洋蔥, 鮮菇, 瓜仔-煮	香烤翅小腿 X2 翅小腿, 白芝麻-烤	鮑菇白菜 大白菜, 杏鮑菇-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, ◎雞蛋, 奶粉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	788
4	五	鯉節香鬆飯	三杯雞 雞肉, 鮮菇, 九層塔-炒	蒸蛋 ◎雞蛋, 玉米粒-蒸	芝麻海根 海帶根, 紅蘿蔔, ◎白芝麻-炒	青菜 鮮筍湯 筍, 豬肉		5.5	2.7	2.1	2.5	753
7	一	燕麥飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸 ◎花枝丸, 海苔粉-烤(2個)	玉筍甘藍 高麗菜, 玉米筍-炒	青菜 青木瓜排骨湯 青木瓜, 豬肉		5.6	2.5	2.2	2.4	743
8	二	白飯	醍醐豬排 豬排-滷	彩繪雞丁 洋蔥, 雞肉, 鮮蔬, 毛豆-炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 膨皮, ◎蝦皮-滷	青菜 番茄蛋花湯 番茄, ◎雞蛋	水果	5.2	2.8	2.1	2.6	804
9	三	義大利麵	菲力雞排 雞排, 紅蘿蔔-燒	茄汁佐肉蓉 番茄, 洋蔥, 絞肉-煮	蝦香花椰 花椰菜, 鮮蔬, ◎蝦皮-炒	青菜 豆腐味噌湯 ◎豆腐, 海帶芽, ◎柴魚片, ◎味噌		5.4	2.6	2.1	2.5	738
10	四	白飯	歐風蘑菇燉肉 豬肉, 南瓜, 馬鈴薯, 蘑菇-燉	蟹黃燒賣 X2 燒賣, 青豆-蒸	脆炒黃瓜 大黃瓜, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯, 玉米, ◎雞蛋, ◎奶粉	水果	5.5	2.5	2	2.9	813
11	五	全穀飯	糖醋雞球 雞肉, 鮮蔬, 鳳梨-燒	客家小炒 ◎豆乾, 芹菜, 豬肉, ◎魷魚翅-	家常冬粉 豆芽菜, 冬粉, 木耳, ◎蝦皮-炒	青菜 肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇, 豬肉		5.6	2.7	2.1	2.7	769

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8/31~9/11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