



新北團膳

109年10/14 ~ 10/27 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
14	三	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	清炒花椰 花椰菜.鮮蔬-炒	青菜 味噌蛋花湯 洋蔥.◎雞蛋.◎柴魚片		5.4	2.6	2.1	3	761
15	四	小米飯	地瓜蜜汁豬 豬肉.洋蔥.地瓜-燒	三杯油腐 ◎油豆腐.鮮蔬-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜.鹹豬肉-炒	有機蔬菜 酸辣湯 ◎板豆腐.木耳.筍	水果	5.4	2.5	2	2.7	797
16	五	台式肉絲炒麵 【◎含麩質製品】	烤肉醬雞丁 雞肉.鮮蔬-煮	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋.紅蘿蔔-蒸	芝麻海根 海帶根.◎白芝麻-炒	青菜 山藥排骨湯 山藥.馬鈴薯.豬肉		5.3	2.7	2.1	2.8	752
19	一	五穀飯	南洋咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	吮指雞翅 雞翅.白芝麻-烤	鮮菇黃瓜 大黃瓜.鮮菇-煮	青菜 高山金針湯 金針花.雞肉		5.4	2.4	2	2.8	734
20	二	白飯	柚香雞球 雞肉.鮮蔬-燒	拌飯肉燥鵪鶉蛋 菇.洋蔥.絞肉.◎鵪鶉蛋(1個)-滷	木須甘藍 高麗菜.木耳-炒	青菜 小魚味噌湯 ◎豆腐.◎小魚乾.◎柴魚片	水果	5.3	2.7	2.1	2.7	808
21	三	麥片飯	醃醃豬排 豬排-燒	田園雞丁 玉米.雞肉.鮮蔬-炒	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.膨皮-滷	青菜 米粉湯 米粉.絞肉.香菇.芋頭.◎蝦米		5.5	2.5	2.2	2.5	740
22	四	白飯	味噌燒雞 雞肉.紅蘿蔔.◎白芝麻-燒	海苔花枝丸 ◎花枝丸.海苔粉-烤(2個)	鐵板豆芽 豆芽菜.韭菜.◎豆包絲-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯.玉米.◎雞蛋.◎奶粉	水果	5.5	2.6	2.2	2.7	817
23	五	雜糧飯	京醬豬柳 豬肉.洋蔥-炒	酸甜嫩腐 ◎嫩油丁.鮮蔬.鳳梨-煮	田園花椰 花椰菜.玉米筍-炒	青菜 海芽芙蓉湯 海帶芽.◎雞蛋		5.3	2.5	2.1	2.7	733
26	一	鯉節香鬆飯	菲力雞排 雞排.紅蘿蔔-燒	南瓜炒蛋 南瓜.馬鈴薯.◎雞蛋-炒	塔香粉絲 豆芽菜.冬粉.紅蘿蔔.絞肉-炒	青菜 油腐味噌湯 ◎油豆腐.◎味噌.◎柴魚片		5.6	2.5	2.1	2.8	758
27	二	紫米飯	排骨酥X4 豬肉.敏豆-炸	粉紅味噌關東煮 蘿蔔.海帶結.◎魚卵捲-煮	芝香長豆 長豆.鮮蔬.◎白芝麻-炒	青菜 番茄蛋花湯 番茄.◎雞蛋	水果	5.3	2.6	2.1	3	814

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10/14~10/27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