



新北團膳

109年11/25 ~ 12/8 菜單

及人小學 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	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
25	三	白飯	高昇排骨 豬肉.紅蘿蔔.◎白芝麻-燒	酸甜油腐 ◎油豆腐.番茄.洋蔥-煮	白菜滷 大白菜.香菇.芋頭.◎蝦皮. 青菜	麵線清羹 麵線.鮮蔬.◎柴魚片		5.6	2.6	2.2	2.6	759
26	四	地瓜飯	日式照燒雞 雞肉.鮮蔬-燒	沙洋芋肉醬 馬鈴薯.紅蘿蔔.絞肉-煮	清甜黃瓜 大黃瓜.玉米筍.◎蝦皮-炒 有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔.◎魚丸.芹菜	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	807
27	五	白飯	鐵路豬排 豬排-燒	麻婆豆腐 ◎板豆腐.絞肉-煮	蝦香花椰 花椰菜.紅蘿蔔.◎蝦皮-炒 青菜	青木瓜湯 青木瓜.雞肉		5.3	2.7	2.1	2.6	743
30	一	起司南瓜燉飯	烤雞腿 雞腿-烤	虎皮花枝捲 ◎花枝捲-烤(1個)	開陽甘藍 高麗菜.香菇.◎蝦皮-炒 青菜	白菜三絲湯 大白菜.木耳.鮮蔬		5.3	2.6	2.1	2.5	731
1	二	白飯	芝麻照燒豬 豬肉.洋蔥.◎白芝麻-煮	南瓜炒蛋 馬鈴薯.南瓜.◎雞蛋-炒	薑絲海根 海帶根.彩椒.薑-炒 青菜	油腐味噌湯 ◎油豆腐.◎味噌.◎柴魚片	水果	5.5	2.8	2	2.6	822
2	三	地瓜飯	三杯雞 雞肉.鮮蔬-炒	西芹炒豆乾 西芹.◎豆干片.豬肉柳.紅椒-炒	蒜香花椰 白花椰.蒜-炒 青菜	米粉湯 米粉.絞肉.鮮菇.芋頭.◎蝦米		5.2	2.6	2	2.5	722
3	四	白飯	咕咾肉 豬肉.鳳梨-燒	家常豆腐 ◎板豆腐.洋蔥.絞肉-煮	銀蘿燒菇 蘿蔔.鮮菇.◎柴魚片-煮 有機蔬菜	薏仁燉雞湯 薏仁.雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	793
4	五	奶香肉醬義大利麵 【◎含麩質製品】	香燒雞腿排 雞腿排.海苔粉-燒	雙色山藥球 地瓜球.山藥球-烤	鮮菇白菜 大白菜.鮮菇.◎蝦皮-炒 青菜	玉米蛋花湯 玉米.◎雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5	737
7	一	白飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	田園玉米雞 玉米.雞肉.鮮蔬-炒	木須銀芽 豆芽菜.木耳-炒 青菜	味噌豚骨湯 ◎板豆腐.豬肉.◎味噌.◎柴魚片		5.4	2.7	2.2	2.5	748
8	二	芝麻飯	丁香炒雞 雞肉.◎小魚乾-炒	拌飯肉燥鵪鶉蛋 洋蔥.絞肉.◎鵪鶉蛋(1個).杏鮑菇	什錦冬粉 大白菜.冬粉.鮮蔬-炒 青菜	虱目魚丸湯 蘿蔔.◎魚丸.豬肉	水果	5.5	2.6	2.1	2.9	823

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11/25~12/8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