



新北團膳 110年1/7 ~ 1/20 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
7	四	白飯	孜然炒雞 雞肉, 彩椒-炒	蔥爆肉柳 豆干, 豬肉, 紅蘿蔔, 蔥-煮	薑絲冬瓜 冬瓜, 鮮菇-煮	青菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 海帶芽	水果	5.2	2.5	2.2	2.7	788
8	五	經節香鬆飯	京醬肉片 豬肉, 洋蔥, 蔥-煮	香烤棒棒腿 X2 翅小腿, 白芝麻-烤	芝麻脆豆 豆薯, 敏豆, 白芝麻-炒	有機蔬菜 酸辣湯 板豆腐, 筍, 鮮蔬, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5	737
11	一	白飯	茄汁燉雞 雞肉, 紅蘿蔔, 鮮蔬-煮	香烤魚丁 X2 魚肉, 海苔粉-烤	彩蔬甘藍 高麗菜, 彩椒-炒	青菜 米粉湯 米粉, 絞肉, 鮮菇, ◎蝦米		5.3	2.6	2.1	2.5	731
12	二	全穀飯	醃醃香爌肉 豬肉, 筍, 福菜-滷	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	脆炒黃瓜 大黃瓜, 木耳-炒	青菜 蘑菇濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, 雞蛋, 奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.9	816
13	三	白飯	義式烤雞腿 雞腿, 白芝麻-烤	海山醬關東煮 蘿蔔, 油豆腐, 鵝蛋-煮	蒜香花椰 花椰菜, 鮮蔬-炒	青菜 味噌蛋花湯 雞蛋, 豆腐, 味噌, 柴魚片		5.1	2.6	2.1	2.5	717
14	四	蕎麥飯	瓜仔肉 豬肉, 鮮菇, 花瓜-煮	丁香炒雞 豆乾, 雞肉, 小魚乾-炒	燴煮大頭菜 結頭菜, 鮮蔬-炒	青菜 薏仁燉雞湯 薏仁, 雞肉	水果	5.3	2.6	2	2.7	798
15	五	白飯	烤肉醬雞肉 雞肉, 小黃瓜-煮	奶香玉米炒蛋 玉米, 馬鈴薯, 雞蛋, 奶粉-炒	塔香粉絲 冬粉, 高麗菜, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 清甜鮮瓜湯 大黃瓜, 豬肉		5.4	2.7	2.1	2.7	755
18	一	南瓜飯	椒鹽排骨酥 豬肉-炸(4個)	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 洋蔥-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭-炒	青菜 菇菇昆布湯 鮮菇, 雞肉, 海帶芽		5.3	2.6	2	2.8	742
19	二	白飯	柴香照燒雞 雞肉, 洋蔥, 白芝麻, 柴魚片-煮	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋-炒	海帶三絲 海帶絲, 筍, 紅蘿蔔-炒	青菜 味噌湯 蘿蔔, 小魚乾, 味噌, 柴魚片	水果	5.6	2.7	2.1	2.7	829
20	三	茄汁肉醬 義大利麵	鐵路豬排 豬排, 洋蔥-燒	雞肉圈 雞肉圈-烤(2個)	香菇燴瓜 小黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔-煮	青菜 山藥嫩雞湯 山藥, 薏仁, 雞肉		5.2	2.7	2.2	2.7	743

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

110年1/7~1/20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