



新北團膳

109年9/14 ~ 9/25 菜單

及人國小 五、六年級

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	一	白飯	沙茶炒肉片 豬肉.洋蔥-炒	魚香豆腐 ◎豆腐.絞肉.鮮蔬-煮	鮮菇津白 大白菜.紅蘿蔔.鮮菇-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米..◎雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	723	
15	二	義大利麵	香烤雞腿 雞腿.白芝麻-烤	波隆那肉蓉醬 洋蔥.番茄.豬絞肉-煮	腐皮高麗 高麗菜.◎腐皮.木耳-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.豬肉.薑	水果	5.3	2.7	2.1	2.6	803
16	三	白飯	照燒蜜糖豬 豬肉.紅蘿蔔-燒	奶汁雞肉丸 馬鈴薯.洋蔥.雞肉丸(1個).鮮蔬.	乾煸菜豆 菜豆.豆薯.◎白芝麻-炒	青菜	芋香雞湯 芋頭.雞肉.紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.5	733	
17	四	五穀飯	壽喜燒嫩雞 雞肉.鮮菇-燒	茶碗蒸 雞蛋.青豆-蒸	開陽蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔.◎蝦皮-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 海帶芽.◎小魚乾.◎味噌.◎柴魚片	水果	5.4	2.6	2.2	2.6	805
18	五	白飯	打拋肉片 豬肉.番茄-炒	酸甜烤翅 雞翅.紅蘿蔔-烤	鐵板銀芽 豆芽菜.木耳.韭菜-炒	青菜	大滷清湯 筍.鮮蔬.紅蘿蔔.◎雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.6	728	
21	一	紫米飯	鹹酥雞 雞肉.九層塔-炸	筍香燒肉 筍.豬肉.鮮蔬-滷	什錦粉絲 大白菜.冬粉.香菇.韭菜-炒	青菜	柴香油腐湯 ◎油豆腐.蘿蔔.玉米.◎柴魚片	5.6	2.5	2.1	2.9	763	
22	二	海苔香鬆飯	椒鹽豬排 豬排.椒鹽粉-燒	丁香炒雞 雞肉.◎豆干.洋蔥.◎小魚乾-炒	鮮菇敏豆 敏豆.鮮菇.◎白芝麻-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.蘑菇.◎雞蛋.◎奶粉	水果	5.6	2.6	2.1	2.7	821
23	三	地瓜飯	烤肉醬雞塊 雞肉.鮮蔬-燒	迷迭番茄豬 洋蔥.番茄.豬肉.青豆-煮	芋香高麗 高麗菜.芋頭.鮮菇-炒	青菜	海芽菇菇湯 海帶芽.金針菇	5.5	2.5	2.2	2.5	740	
24	四	白飯	味噌燉肉 豬肉.紅蘿蔔.◎白芝麻-燒	菜脯炒蛋 洋蔥.◎雞蛋.菜脯-炒	川耳黃瓜 大黃瓜.木耳-煮	有機蔬菜	蘿蔔丸片湯 蘿蔔.貢丸片	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	788
25	五	麥片飯	鳳梨酸甜雞 雞肉.鳳梨-燒	燈籠滷味 ◎四分干.蘿蔔.◎黑輪-滷	彩蔬花椰 花椰菜.鮮蔬-炒	青菜	金針排骨湯 金針花.鮮菇.豬肉	5.2	2.6	2.1	2.7	733	

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9/14~9/25 供應：五忠、五孝、五仁、五愛、五信、五義、六忠、六孝、六仁、六愛、六信、六義