



# 新北團膳

## 109年10/28 ~ 11/10 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
28	三	白飯	韓式醬拌雞 <small>雞肉.紅蘿蔔.◎白芝麻-燒</small>	紹子豆腐 <small>◎豆腐.洋蔥.絞肉-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜.鮮蔬.◎蝦米-炒</small>	玉米排骨湯 <small>玉米.豬肉</small>		5.4	2.5	2.2	2.6	738
29	四	糙米飯	壽喜燒嫩豬 <small>豬肉.鮮菇-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜-烤(4個)</small>	紅片白菜 <small>大白菜.紅蘿蔔-煮</small>	蘿蔔燉雞湯 <small>蘿蔔.雞肉</small>	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	807
30	五	花生肉絲油飯 【含白米50%】	醬烤雞腿 <small>雞腿.白芝麻-烤</small>	五彩玉米肉蓉 <small>玉米.豆薯.絞肉-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲.◎豆干.紅蘿蔔-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜.薏仁.豬肉</small>		5.3	2.6	2.1	2.8	745
2	一	麥片飯	沙茶爆雞 <small>雞肉.鮮蔬-炒</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔.◎凍豆腐.海帶結-煮</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜.木耳-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄.◎雞蛋</small>		5.3	2.5	2.1	2.5	724
3	二	白飯	炙燒豬排 <small>豬排.海苔粉-燒</small>	奶香玉米炒蛋 <small>玉米.馬鈴薯.◎雞蛋.◎奶粉-炒</small>	醬燒海茸 <small>海茸.九層塔-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔.芹菜</small>	水果	5.5	2.8	2	2.6	822
4	三	芝麻飯	甜栗燜雞 <small>雞肉.栗子-燒</small>	客家小炒 <small>◎豆乾.西芹.豬肉.◎魷魚翅-炒</small>	蝦香白菜 <small>白菜.鮮蔬.◎蝦皮-炒</small>	金針豚骨湯 <small>金針花.豬肉</small>		5.2	2.6	2	2.5	722
5	四	鰹節香鬆飯	瓜仔肉 <small>豬絞肉.鮮菇.花瓜-煮</small>	香烤棒棒腿 X2 <small>棒棒腿.芝麻-烤</small>	彩繪豆芽 <small>豆芽菜.鮮蔬.韭菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜.薑絲</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	793
6	五	小米飯	咖哩雞 <small>雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮</small>	海苔薯餅 <small>馬鈴薯.海苔粉-烤(3個)</small>	芋香甘藍 <small>高麗菜.芋頭-炒</small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽.鮮菇.◎味噌.◎柴魚片</small>		5.6	2.4	2.1	2.5	737
9	一	紫米飯	京醬豬柳 <small>豬肉.鮮蔬-炒</small>	鮑菇滑蛋 <small>杏鮑菇.馬鈴薯.◎雞蛋.毛豆-炒</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔.◎油豆腐.◎柴魚片-煮</small>	玉米雞湯 <small>玉米.雞肉</small>		5.4	2.7	2.2	2.5	748
10	二	白飯	鹹酥雞 <small>雞肉.九層塔-炸(4個)</small>	茄汁魚條 <small>魚條-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜.紅蘿蔔-炒</small>	南瓜濃湯 <small>馬鈴薯.南瓜.◎雞蛋.◎奶粉</small>	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10/28~11/10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