



新北團膳

109年12/9 ~ 12/22 菜單

及人小學 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
9	三	海苔香鬆蓋飯	蜜汁豬排 豬排, 白芝麻-燒	塔香鮑菇雞 杏鮑菇, 雞肉, 鮮蔬-炒	田園花椰 白花椰, 玉米筍-炒	青菜 野菜昆布湯 結頭菜, 海帶芽, 紅蘿蔔		5.3	2.6	2.1	2.5	731
10	四	全穀飯	甜粟燜雞 雞肉, 栗子-煮	回鍋肉 豆薯, ◎豆干, 豬肉-炒	鮮瓜雲耳 大黃瓜, 木耳-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, ◎雞蛋, ◎奶粉	水果	5.3	2.6	2	2.7	798
11	五	白飯	打拋肉片 豬肉, 番茄-炒	黃金薯餅 馬鈴薯, 海苔粉-烤(4個)	豆皮高麗 高麗菜, ◎豆包絲-炒	青菜 青木瓜煲湯 青木瓜, 雞肉		5.4	2.7	2.1	2.7	755
14	一	玉米飯	蠔油香燒雞 雞肉, 鮮蔬-燒	毛豆炒蛋 洋蔥, ◎雞蛋, 毛豆-炒	塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	青菜 大滷湯 ◎板豆腐, 鮮蔬, 紅蘿蔔, ◎雞蛋		5.3	2.7	2	2.8	750
15	二	白飯	南洋咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	香滷雞翅 雞翅, 薑片-滷	針菇津白 大白菜, 鮮菇-炒	青菜 裙帶蛋花湯 海帶芽, ◎雞蛋	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	830
16	三	蕎麥飯	新北香酥雞 雞肉, 蒜酥, 九層塔-炸(4個)	蒸蛋 ◎雞蛋, 香菇絲-蒸	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 鮮蔬-炒	青菜 味噌湯 高麗菜, 鮮菇, ◎味噌, ◎柴魚片		5.3	2.7	2.2	2.6	746
17	四	烤肉拌飯	京醬豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	繽紛粟米雞 玉米, 雞肉, 青豆-炒	燴煮大頭菜 結頭菜, 木耳, ◎魚餃-煮	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	833
18	五	紫米飯	麻油雞 雞肉, 薑片-煮	客家小炒 西芹, ◎豆乾, 豬肉, ◎魷魚翅-炒	脆炒甘藍 高麗菜, 鮮蔬-炒	青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜, 豬肉		5.3	2.6	2.1	2.7	740
21	一	白飯	椒鹽豬排 豬排, 椒鹽粉-燒	關東煮 ◎油豆腐, 海帶結-煮	什錦薯絲 豆薯, 鮮蔬-炒	青菜 冬至鹹湯圓 大白菜, 紅白湯圓, 絞肉		5.4	2.6	2.1	2.8	752
22	二	麥片飯	新疆大盤雞 雞肉, 鮮蔬-炒	番茄炒蛋 番茄, ◎雞蛋-炒	海帶三絲 海帶絲, ◎豆干絲, 紅蘿蔔-炒	青菜 山藥排骨湯 山藥, 馬鈴薯, 豬肉	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	817

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12/9~12/22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