



# 新北食品 111年10月菜單

# 市大附小



New Taipei \*本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一Q規範、敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、吳宇頌(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳妤(營養字第009677) 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	蔬菜	湯品	附餐	全日 總量	五食 量前	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	紅糟雞丁 雞肉(60-70g)、紅蘿蔔-炒	酢醬肉燥 豬肉、豆子、菇-煮	蔬炒干絲 白干絲、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.1	2.2	2.1	2.2	744
4	二	有機白飯 有機白米-蒸	番茄炒豬 豬肉(60-70g)、 洋葱、番茄、九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、洋葱-炒	嫩汁白菜 大白菜、鮮蔬、豆皮-炒	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、洋葱	牛奶	6.3	3.2	2.2	2.3	840
5	三	五穀飯 白米、五穀米-蒸	★香酥雞X4 雞肉(15-20g)、豆段-炸	咖哩豆腐魚 鱈魚、凍豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	雙色花椰 花椰菜、茼蒿-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.2	2.3	2.3	2.6	781
6	四	茄汁肉醬 義大利麵 鮮蔬、番茄、絞肉、麵	蒜香豬排X1 豬排(60-70g)-燒	甘藷條X4 地瓜(5-10g)-烤	蝦香甘藍 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	五	白飯 白米-蒸	春川炒雞 雞肉(60-70g)、鮮蔬、年糕-炒	蘿蔔燒肉 豬肉、紅白蘿蔔、柴魚片-煮	香菇炒長豆 長豆、豆薯、香菇-炒	青菜	金針大骨湯 金針花、白蘿蔔、豬湯排、香菜		6.3	2.3	2.2	2.3	772
10	一	~~~雙十節連假快樂~~~											
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	照燒魚丁 生鮮鮭魚丁(60-70g)、 紅蘿蔔、洋葱、蔥-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、鮮蔬-炒	雜菜粉絲 鮮蔬、冬粉、韭菜-炒	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、柴魚片、味噌	牛奶	6.6	3.5	2.2	2.2	879
12	三	白飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉(60-70g)、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、杏鮑菇、蔥-燒	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵輪、菇-煮	青菜	肉骨茶湯 菇、鮮蔬、豬肉、肉骨茶包		6.4	2.3	2.1	2.4	781
13	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	無錫排骨 豬肉(60-70g)、鮮蔬-煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚翅、西芹-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	清甜山粉圓 山粉圓		6.3	2.4	2.3	2.2	778
14	五	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	★酥炸雞腿X1 雞腿(60-70g)-炸	肉蓉脆薯丁 豬肉、豆薯、鮮蔬、玉米、青豆-炒	香菇炒花椰菜 花椰菜、香菇-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲		6.2	2.2	2.1	2.1	746
17	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	茄汁燉肉 豬肉(60-70g)、洋葱、番茄-燉	▲★虱目魚排X1 虱目魚排(45-55g)-炸	紅蘿蔔炒長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜、鮮蔬		6.2	2.3	2.3	2.2	763
18	二	有機白飯 有機白米-蒸	三杯雞 雞肉(60-70g)、九層塔-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	豆包絲高麗菜 高麗菜、豆包絲、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	牛奶	6.3	3.2	2.2	2.4	844
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	砂鍋肉柳 豬肉(60-70g)、豆薯-炒	鮮筍炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	香芹海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	青菜	味噌湯 凍豆腐、柴魚片、味噌		6.2	2.5	2.1	2.2	773
20	四	日式讚岐 烏龍麵 烏龍麵、洋葱、鮮蔬、豬肉	栗香雞丁 雞肉(60-70g)、栗子-炒	豬肉洋芋佃煮 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬、茼蒿-煮	香菇炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米		6.3	2.2	2.3	2.2	763
21	五	白飯 白米-蒸	香滷豬排X1 豬排(60-70g)-油	蔬菜煮凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、洋葱-煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋-炒	青菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		6.4	2.3	2.1	2.5	786
24	一	香菇 肉絲油飯 白米50%、長糯米、 豬肉、香菇、蝦米-蒸	炙燒雞排X1 雞排(60-70g)-烤	蔥爆嫩腐 豬肉、豆腐、鮮蔬-煮	紅蘿蔔炒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.4	2.1	2.3	770
25	二	有機白飯 有機白米-蒸	瓜仔肉片 豬肉(60-70g)、鮮蔬、 花瓜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、 毛豆-炒	金針菇炒長豆 長豆、菇-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米、奶粉	牛奶	6.1	3.5	2.2	2.4	853
26	三	白飯 白米-蒸	滑蛋燴雞 雞肉(60-70g)、雞蛋、 洋葱-燴	滷味拼盤 四分干、白蘿蔔、豆皮結-油	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜	米粉湯 粗米粉、鮮蔬、豬肉、 豆包絲、芋頭		6.6	2.3	2.1	2.2	786
27	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	★骰子豬X4 豬肉(15-20g)、豆段-炸	奶汁燴魚 玉米、馬鈴薯、鱈魚、 奶粉-煮	南瓜白菜 大白菜、鮮蔬、南瓜-炒	有機蔬菜	番茄蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	TAP產履豆漿	6.2	3.4	2.3	2.6	864
28	五	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	蘑菇醬炒雞 雞肉(60-70g)、蘑菇-炒	總匯干丁 豬肉、豆干、豆薯、 毛豆-炒	咖哩冬粉 冬粉、紅蘿蔔、木耳、 蔥-炒	青菜	竹筍排骨湯 筍、豬肉		6.6	2.2	2.1	2.3	783
31	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	哨子肉 豬肉(60-70g)、 豆薯、鮮蔬、香菇-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳大黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	有機蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		6.1	2.4	2	2.4	765

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	▲加工食品		魚肉類	其他	★油炸	甜湯
						魚肉類	其他				
0次	1次	9次	10次	20次	0次	1次	0次	4次	4次		