新北食品113年6+7月菜單 民族實驗中學

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。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮蓁(營養字第008066).陳冠瑜(營養字第009647號).郭馥嘉(營養字第011610).許芷羚(營養字第011822).陳威銘(營養字第012097)。

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
3	一	白飯	三杯雞 雞肉.菇.九層塔-炒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭.蔬菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.木耳-炒	標準蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍.豬肉		6.1	2.5	2.1	3.1		807
4	二	雜糧飯	梅干扣肉 豬肉.筍干.梅菜-滷	番茄炒蛋 雞蛋.蔬菜.番茄-炒	薑絲海根 海帶根.蔬菜.薑-煮	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔.雞肉.香菇		6.1	2.5	2	3		800
5	三	有機白飯	甜蔥雞丁 雞肉.洋蔥.蔬菜-炒	海鮮豆腐煲 豆腐.南瓜.魷魚.蝦仁.青豆-煮	木耳高麗 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草	水果	6.3	2.4	2.1	3	1	869
6	四	燕麥飯	義式白醬燉豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜.奶粉-燉	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮菇花椰 花椰菜.菇-炒	有機蔬愛	冬瓜湯 冬瓜.薑		6.5	2.4	2	3.1		825
7	五	海苔香鬆拌飯	香料烤雞翅 雞翅-烤	油腐燒肉 油豆腐.豬肉.菇-滷	筊白長豆 長豆.筊白蘿蔔.蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果	6.3	2.4	2	3.1	1	871
～ ～ ～ 端午佳節愉快 ～ ～ ～														
12	三	有機白飯	筊白燒豬腳 豬肉.豬腳.筍干-滷	海山醬關東煮 黑輪.魚漿.米血糕.蘿蔔-煮	蛋酥白菜 大白菜.雞蛋.蔬菜-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.3	2.5	2	3	1	874
14	五	古早味香菇油飯 【含白米50%】	鐵路豬排 豬排-燒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	芝香冬粉 油菜.冬粉.蔬菜.白芝麻-炒	有機蔬菜	魚丸湯 魚丸.蘿蔔.芹菜	水果	6.5	2.5	1.9	3	1	885
17	一	白飯	年糕醬拌雞 雞肉.年糕.蔬菜-煮	蜜汁豬肉 豆干.豬肉-燒	翠炒高麗 高麗菜.蔬菜.蝦皮-炒	標準蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.蔬菜.味噌.柴魚		6.3	2.5	2	3.1		818
18	二	芝麻飯	泰式打拋豬 豬肉.蔬菜.番茄.九層塔-炒	香雞堡排X1 香雞堡排-烤	針菇扁蒲 扁蒲.蔬菜.金針菇-炒	標準蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米.雞蛋.蔬菜		6.1	2.5	2	3.1		804
19	三	有機白飯	新疆孜然雞 雞肉.馬鈴薯.彩椒-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	絲瓜凍豆腐 凍豆腐.絲瓜.蔬菜-煮	有機蔬菜	花生薏仁湯 花生.薏仁	水果	6.3	2.4	2.1	3	1	869
20	四	小米飯	★鮮嫩魚排 生鮮魚排-炸	筊白蘿蔔炒蛋 雞蛋.筊白蘿蔔-炒	花生海帶結 海帶結.蘿蔔.花生-滷	有機蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜.蔬菜.番茄		6.1	2.4	2	3.1		797
21	五	白飯	蠔油香菇雞 雞肉.蔬菜.香菇-煮	茄汁甜不辣 甜不辣.蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜.木耳.蒜-炒	有機蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔.豬肉	水果	6.3	2.5	2	3.1	1	878
24	一	法式奶香義大利麵	里肌豬排 豬排-燒	花枝丸X2 花枝丸-烤	白菜滷 大白菜.蔬菜.蝦皮-煮	標準蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.玉米.雞蛋	產履豆漿	6.1	2.5	2	3.1		804
25	二	白飯	鹹水雞 雞肉.蔬菜-煮	紹子豆腐 豆腐.豬肉.蔬菜-煮	塔香粉絲 高麗菜.冬粉.蔬菜.九層塔-炒	標準蔬菜	清甜山粉圓 山粉圓		6.5	2.5	2	3		828
26	三	有機白飯	★骰子豬X4 豬肉.蔬菜-炸	洋芋炒蛋 雞蛋.馬鈴薯.蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜.菇-炒	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果	6.3	2.4	1.9	3.1	1	868
27	四	白飯	香料燉雞 雞肉.蔬菜.番茄-燉	甘藷條X4 地瓜-烤	蒜香甘藍 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.蘿蔔.味噌.柴魚		6.5	2.3	2	3.1		817
28	五	麥片飯	蒸瓜仔肉 豬肉.蔬菜.菇.花瓜-蒸	總匯干丁 玉米.豆干.蔬菜-炒	鮮蔬黃瓜 大黃瓜.蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍.雞肉	水果	6.3	2.5	2	3	1	874
7月1日	一	肉絲炒飯	香酥雞排 雞排-炸	地瓜燒豆干 豆干.地瓜-燒	佃煮蘿蔔 蘿蔔.木耳-煮	標準蔬菜	珍珠奶茶 筊茶.奶粉.粉圓		6.1	2.6	2.1	3.1		814
2	二	胚芽飯	糖醋豬 豬肉.洋蔥.彩椒-煮	菇菇炒蛋 雞蛋.菇-炒	鐵板銀芽 豆芽菜.韭菜.木耳-炒	標準蔬菜	味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌		6.3	2.6	2	3.1		826
3	三	有機白飯	奶醬燒雞 雞肉.蘿蔔.馬鈴薯.奶粉-煮	清炒四季 長豆.蔬菜-炒	客家小炒 豆干.肉絲.蔥.小魚乾-炒	標準蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯.筊白蘿蔔.豬肉	水果	6.3	2.5	2	3	1	874
4	四	玉米飯	蔥爆豬肉 豬肉.蔥.-炒	筊白花椰 花椰菜.筊白蘿蔔.蒜-炒	滷蛋 雞蛋-滷	標準蔬菜	昆布雞湯 海帶芽.雞肉		6.1	2.5	2.1	3.1		807

本店使用 臺灣豬

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月) 加工食品		其他分析(次/月)	
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 10次	雞肉 10次	21次	0次	0次	6次	3次	5次