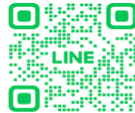




新北食品

113年8+9月菜單

民族實驗中學



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品，敬請安心食用。

電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑋(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、余瑋蓉(營養字第008066)、許正鈺(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬食	湯品	水果	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	水果	數量	
23	五	糙米飯	糖醋雞丁X4 雞肉、彩椒、鳳梨-燒	番茄凍豆腐 豬肉、凍豆腐、番茄、洋葱-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-炒	標章 蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	6	2.7	2.1	2.5	1	848
26	一	白飯	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍干-燉	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、蔬菜-炒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑	標章 蔬菜	珍菇什錦湯 蔬菜、菇		6	2.5	2.2	2.4		771
27	二	地瓜飯	南瓜奶香燻雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-燉	日式關東煮 蔬菜、海帶絲、甜不辣-煮	彩椒四季 長豆、彩椒-炒	標章 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、豬肉		5.8	2.7	2.3	2.5		779
28	三	白飯	香滷豬排X1 豬排-燉	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬肉、番茄、蔬菜-炒	標章 蔬菜	冬瓜珍珠 冬瓜磚、粉圓	水果	5.8	2.5	2.2	2.5	1	821
29	四	芝麻飯	蒜香醬燒雞 雞肉、蔬菜、蒜酥-燒	凍腐豬肉煲 豬肉、凍豆腐、白蘿蔔-煮	韓式粉絲 冬粉、海帶芽、蔬菜、白芝麻-煮	標章 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6.2	2.4	2.1	2.5		779
30	五	白飯	紅燒番茄燻豬 豬肉、番茄、蔬菜-燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	雜菜冬粉 冬粉、蔬菜-炒	有機 蔬菜	蕃瓜雞湯 大蕃瓜、紅蘿蔔、雞肉	水果	6.3	2.5	2	3	1	874
2	一	海苔香鬆飯	嫩烤雞翅X1 雞翅-烤	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-煮	蝦香甘藍 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	標章 蔬菜	仙草奶凍 仙草、綠豆、奶粉		6.1	2.7	2.1	3.2		826
3	二	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱、九層塔-炒	麥克雞塊X2 雞塊-烤	針菇扁蒲 扁蒲、蔬菜、金針菇-炒	標章 蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		6.1	2.6	2.1	3.1		814
4	三	有機白飯	滑蛋親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	柴魚油豆腐煮 油豆腐、蘿蔔、柴魚-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉	水果	6	2.5	2.3	3	1	860
5	四	白飯	白醬豬肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	鮮蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	彩椒四季 長豆、彩椒-炒	有機 蔬菜	裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	6.3	2.6	2.3	2.9		824
6	五	藜麥飯	義式燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、油片-煮	有機 蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉		6.1	2.6	2.2	3	1	872
9	一	醬香肉絲炒飯	蜜汁豬排X1 豬排-炸	炒甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	脆炒瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-炒	標章 蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉		6.2	2.5	2.1	3		809
10	二	胚芽飯	蔥油雞丁 雞肉、蔬菜、蔥-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	香滷海結 蘿蔔、海帶絲、熟花生-燉	標章 蔬菜	脆筍排骨湯 筍、菇、豬肉		6.1	2.6	2.2	2.9		808
11	三	有機白飯	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	鮮蔬玉米 玉米、蔬菜-炒	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌湯 高麗菜、味噌、柴魚	水果	6.3	2.5	2.1	3	1	876
12	四	蕎麥飯	糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜、彩椒-燒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、蔬菜-煮	蒜香長豆 長豆、蒜、蒜酥-炒	有機 蔬菜	紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿	水果	6	2.7	2.2	3.2		822
13	五	白飯	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍-燉	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	丁香豆干 豆干片、蔬菜、小魚干-炒	有機 蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		6.1	2.6	2.3	2.9	1	870
16	一	麥片飯	蘑菇醬爆雞 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	絲瓜凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	木耳炒鮮筍 筍、紅蘿蔔、木耳-炒	標章 蔬菜	海苔蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2.6	2.4	3		810
17	二													
18	三	有機白飯	韓式年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	蘿蔔魚輪煮 黑輪、虱目魚丸、蘿蔔-煮	爽口大瓜 大蕃瓜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、洋葱、味噌	水果	6.1	2.5	2	3	1	860
19	四	黃金咖哩炒飯	御膳大排 豬排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲、蔬菜-煮	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果	6.2	2.7	2.1	2.9		820
20	五	芝麻飯	奶香雞肉煲 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、奶粉-燉	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	總匯肉蓉 玉米、豬肉、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	清甜山粉圓 山粉圓		6.3	2.6	2.1	2.9	1	879
23	一	白飯	咖哩魚丁 魚肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	白菜肉片 大白菜、紅蘿蔔、豬肉-炒	標章 蔬菜	▲大海湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍		6.1	2.7	2	3.1		819
24	二	和風咖哩烏龍麵	蜜汁小雞腿X2 翅小雞腿-烤	蔥燒油豆腐 油豆腐、豬肉、蔥-燒	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、蔬菜-炒	標章 蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.6	2.1	3		824
25	三	有機白飯	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬肉、番茄、蔬菜-煮	蒜蓉粉絲煲 冬粉、蔬菜、蒜-炒	有機 蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜、菇、雞肉	水果	6.3	2.5	2.1	3.2	1	885
26	四	五穀飯	味噌照燒雞 雞肉、蔬菜、味噌、白芝麻-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.4	2.5	2.2	3.2		835
27	五	白飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	芝香長豆 長豆、蔬菜、白芝麻-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6	2.6	2.1	3.1	1	867
30	一	糙米飯	塔香三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	紅燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜-煮	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豆包-炒	標章 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	產前豆漿	6.1	2.7	2.2	3		820

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：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

※若因氣候因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



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)	
豆類及豆制品		魚肉及海鮮		加工食品			
0次		1次		生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他
豬肉	9次	雞肉		21次	0次	0次	7次
		11次					0次
							4次