



新北食品 109年8+9月菜單

民族國中



*本公司菜單開立皆符合三零—0主零食材規範全面使用非基因改造食材，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)、王淑芸(營養字第009810號)、陳守真(營養字第010195) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物(德產)產險責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全蛋雞腿	豆腐蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	磷
26	三	地瓜飯	白醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、◎奶粉-燉	鮑菇滑蛋 杏鮑菇、洋蔥、◎雞蛋-炒	田園花椰 花椰菜-炒	海芽玉米湯 玉米、海帶芽、湯排	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863	275	760
27	四	白飯	家常滷肉 豬肉、冬瓜、麵輪-滷	海山醬關東煮 蘿蔔、海帶結、黑輪-煮	芋香甘藍 高麗菜、蒜、芋頭-炒	古早味麵線 麵線、蒜、紅蘿蔔、木耳、◎柴魚片		6.2	2.6	2.3	2.5		799	250	775
28	五	麥片飯	三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔-炒	地瓜薯條 地瓜-烤(4個)	海帶三絲 海帶絲、金針菇、鮮菇-炒	竹筍湯 竹筍	水果	6.1	2.5	2.2	2.6	1	847	265	765
31	一	白飯	香酥炸雞 雞肉-炸	麻婆豆腐 ◎豆腐、絞肉、木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	乳品	6.3	2.6	2	2.9		817	300	780
9/1	二	胚芽飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	田園玉米雞 玉米、雞肉、鮮菇-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜-炒	味噌豚骨湯 ◎小油丁、豬肉、◎柴魚片、◎味噌		6.5	2.8	2	2.6		832	265	775
2	三	有機白飯	新疆大盤雞 雞肉、鮮菇-炒	滷味拼盤 蘿蔔、◎豆干、◎白芝麻-滷	菇菇冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、鮮菇-煮	珍珠奶茶 粉圓、紅茶、◎奶粉	水果	6.2	2.6	2	2.5	1	852	270	765
3	四	小米飯	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、鮮菇、瓜仔-煮	麥克雞塊 雞塊(2個)-烤	鮑菇白菜 大白菜、杏鮑菇-煮	海芽蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋		6.3	2.5	2.1	2.6		798	255	780
4	五	沙茶肉絲炒飯	蜜汁雞排 雞排-烤	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、◎雞蛋-炒	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	鮮筍湯 筍、豬肉	水果	6.5	2.7	2.1	2.5	1	883	250	745
7	一	燕麥飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸 ◎花枝丸、海苔粉-烤(2個)	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	乳品	6.6	2.5	2.2	2.4		813	375	775
8	二	白飯	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、筍干、福菜-滷	彩繪雞丁 洋蔥、雞肉、鮮菇、毛豆-炒	白菜滷 大白菜、木耳、鮑皮、◎蝦皮-滷	番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋		6.2	2.8	2.1	2.6		814	245	765
9	三	芝麻飯 有機白米、芝麻-蒸	義式嫩烤雞排 雞排-烤	關東煮 蘿蔔、◎油豆腐、海帶結-煮	蝦香花椰 花椰菜、鮮菇、◎蝦皮-炒	玉米濃湯 馬鈴薯、蘿蔔、玉米、◎雞蛋、◎奶粉	水果	6.4	2.6	2.1	2.5	1	868	270	775
10	四	田園義大利麵	歐風蘑菇燉肉 豬肉、南瓜、馬鈴薯、蘑菇-燉	柳葉魚 柳葉魚-炸(1個)	脆炒黃瓜 大黃瓜、鮮菇-炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.5	2.5	2	2.9		823	265	770
11	五	全穀飯	糖醋雞球 雞肉、鮮菇、鳳梨-燒	客家小炒 ◎豆乾、芹菜、豬肉、◎鮑魚翅-炒	家常冬粉 豆芽菜、冬粉、木耳、◎蝦皮-炒	肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、豬肉	水果	6.6	2.7	2.1	2.7	1	899	270	760
14	一	白飯	沙茶炒肉片 豬肉、洋蔥-炒	魚香豆腐 ◎豆腐、絞肉、鮮菇-煮	鮮菇津白 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇-炒	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋	乳品	6.3	2.4	2	2.7		793	395	775
15	二	薏仁飯	甜粟燜雞 雞肉、栗子-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、◎雞蛋-炒	塔香海茸 海茸、九層塔、鮮菇-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉、薑		6.3	2.7	2.1	2.6		813	265	775
16	三	鯉即香鬆飯 有機白米、鹽節香鬆-蒸	海苔豬排 豬排-燒	奶汁雞肉丸 馬鈴薯、洋蔥、雞肉丸(1個)、鮮菇、◎奶粉-煮	乾煸菜豆 菜豆、豆薯、◎白芝麻-炒	芋香西米露 西谷米、芋頭、◎奶粉	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863	275	760
17	四	五穀飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、鮮菇-燒	下飯肉燥 洋蔥、豆干、絞肉蔥-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、◎蝦皮-炒	小魚味噌湯 海帶芽、◎小魚乾、◎味噌、◎柴魚片		6.4	2.6	2.2	2.6		815	250	775
18	五	白飯	打拋肉片 豬肉、番茄-炒	黃金薯辦 薯辦-烤(3個)	鐵板銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	大滷清湯 筍、鮮菇、紅蘿蔔、◎雞蛋	水果	6.3	2.5	2.1	2.6	1	858	265	765
21	一	紫米飯	鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	筍香燒肉 筍、豬肉、鮮菇-滷	什錦粉絲 大白菜、冬粉、香菇、韭菜-炒	柴香油腐湯 ◎油豆腐、蘿蔔、玉米、◎柴魚片	乳品	6.6	2.5	2.1	2.9		833	375	770
22	二	白飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	丁香炒雞 ◎豆干、雞肉、洋蔥、◎小魚乾-炒	鮮菇長豆 長豆、鮮菇、◎白芝麻-炒	海芽菇菇湯 海帶芽、金針菇		6.6	2.6	2.1	2.7		831	265	775
23	三	有機白飯	烤肉醬雞腿 雞腿-烤	迷迭番茄豬 洋蔥、番茄、豬肉、青豆-煮	芋香高麗 高麗菜、芋頭、鮮菇-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	1	870	275	760
24	四	新北招牌油飯 【含白米50%】	蔥燒魚排 魚排-燒	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	仙草蜜 仙草		6.3	2.5	2.1	2.6		798	250	765
25	五	麥片飯	鳳梨酸甜雞 雞肉、鳳梨-燒	燈籠滷味 ◎四分干、蘿蔔、◎黑輪-滷	彩蔬花椰 花椰菜、鮮菇-炒	金針排骨湯 金針花、鮮菇、豬肉	水果	6.2	2.6	2.1	2.7	1	863	265	775
26	六	白飯	京醬豬柳 豬肉、洋蔥-燒	黃金洋芋雞 南瓜、雞肉、馬鈴薯、毛豆-炒	金菇三絲 海帶絲、金針菇、鮮菇-炒	米粉湯 米粉、香菇、◎豆包絲、芋頭、◎蝦米		6.6	2.5	2.2	2.5		817	275	760
28	一	小米飯	孜然炒雞 雞肉、鮮菇-炒	乾丁醃醬 ◎豆乾、豆薯、絞肉、香菇-滷	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、鮮菇-炒	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	乳品	6.2	2.5	2.1	2.6		791	375	770
29	二	白飯	和風燒肉 豬肉、◎白芝麻-煮	椒鹽甜條 ◎甜不辣、西芹、紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 大白菜、鮮菇、◎蝦皮-滷	裙帶芙蓉湯 海帶芽、◎雞蛋		6.3	2.6	2.1	2.7		810	265	775
30	三	有機白飯	豆豉炆雞 雞肉、紅蘿蔔-炒	玉米煨肉蓉 玉米、絞肉、馬鈴薯、青豆-炒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、鮮菇-炒	日式味噌湯 ◎豆腐、洋蔥、◎味噌、◎柴魚片	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863	275	760

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，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. 亞硝酸鹽等食品及其相關食品

主菜種類				主菜食材特性				加工食品		其他分析	
蛋製品	魚、海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	魚肉類	其他	油炸品	甜湯		
0	1	11	15	27	0	1	7	3	4		

食材分析(單位：次/月)