



新北食品 109年4月菜單

民族國中



*本公司菜單開立皆符合三零一Q主要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：陳守義(營養字第010195) 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	全穀 陸糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣 mg	鈉 mg
1	三	白飯	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥-燒	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋,紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 白菜,鮮菇,◎蝦米-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	水果	6	2.8	2.5	2.6	1	870	260	755
6	一	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉,鮮菇-煮	芹香甜不辣 ◎甜不辣,紅蘿蔔,鮮菇-煮	長豆鮑菇 杏鮑菇,長豆-炒	標章蔬菜	玉米雞湯 玉米,雞肉	乳品	6.2	2.6	2.6	2.5		807	235	760
7	二	全穀飯	烤雞腿排 雞排-烤	三角薯餅 三角薯餅-炸(2個)	燴鍋高麗 高麗菜,鮮菇,◎豆皮-炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 大黃瓜,豬肉		6.4	2.4	2.2	2.7		805	240	770
8	三	海苔肉鬆拌飯	咕咾肉 豬肉,洋蔥-燒	肉蓉燒蛋 ◎雞蛋,豆蓉,絞肉-炒	雙色花椰 花椰菜,◎蝦皮-炒	有機蔬菜	花生牛奶湯 花生,薏仁,奶粉	水果	6.1	2.8	2.4	2.4	1	865	265	765
9	四	蕎麥飯	宮保雞丁 雞肉,◎花生-炒	番茄打拋豬 番茄,豬肉,鮮菇-炒	家常冬粉 豆芽菜,冬粉,鮮菇-炒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 ◎豆腐,海帶芽,◎味噌,◎柴魚		6.2	2.7	2.4	2.5		809	250	755
10	五	白飯	高昇滷肉 豬肉,蘿蔔-滷	西芹炒雞柳 西洋芹,雞肉,鮮菇-炒	小瓜玉筍 小黃瓜,玉米筍-炒	標章蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	水果	6	2.6	2.6	2.6	1	857	245	760
13	一	紫米飯	橙汁燜雞塊 雞肉,鮮菇-燒	蒲燒鯛魚排 鯛魚排-蒸	薑絲冬瓜 冬瓜,薑絲-煮	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,豬肉	乳品	6.1	2.7	2.5	2.6		809	275	760
14	二	白飯	炙燒里肌肉條 豬肉-烤(4個)	南瓜炒蛋 ◎雞蛋,南瓜-炒	海山醬關東煮 白紅蘿蔔,◎魚丸(1個),海帶結,玉米-煮	標章蔬菜	野菜味噌湯 高麗菜,鮮菇,◎味噌,◎柴魚		6.2	2.8	2.4	2.4		812	280	755
15	三	麥片飯	椒鹽鹹酥雞 雞肉-炸(4個)	結頭菜炒肉片 結頭菜,豬肉-炒	紅絲長豆 長豆,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	水果	6	2.7	2.7	2.6	1	867	265	775
16	四	白飯	醬燒豬排 豬排-燒	玉米煨肉蓉 玉米,雞肉,鮮菇-炒	蒜香雙花 白綠花椰,蒜-炒	標章蔬菜	竹筍雞湯 筍,雞肉		6.1	2.8	2.6	2.6		819	255	770
17	五	台式炒麵	脆皮烤雞腿 雞腿-烤	府城蝦捲 ◎蝦捲-烤(1個)	鮮菇甘藍 高麗菜,鮮菇-炒	標章蔬菜	四神湯 薏仁,馬鈴薯,豬腸	水果	6	2.7	2.3	2.5	1	853	260	765
20	一	白飯	香嫩豬排 豬排-燒	黃金柳葉魚 ◎柳葉魚-炸(2個)	開陽鮮瓜 蒲瓜,◎蝦米-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 ◎豆腐,◎雞蛋,◎味噌	乳品	6.2	2.8	2.4	2.7		826	285	775
21	二	胚芽飯	鳳梨雞球 雞肉,鳳梨-燒	梅干扣肉 筍,豬肉,福菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜,韭菜-炒	標章蔬菜	芹香魚丸湯 白蘿蔔,◎魚丸,芹菜		6.1	2.7	2.6	2.6		812	265	780
22	三	白飯	京醬肉柳 豬肉,洋蔥-煮	番茄炒蛋 ◎雞蛋,番茄-炒	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,鮮菇,◎雞蛋,◎奶粉,地瓜粉(勾芡)	水果	6	2.7	2.5	2.5	1	858	270	760
23	四	小米飯	豆乳蔥燒雞 雞肉,蔥-燒	冬瓜滷肉 冬瓜,豬肉,鮮菇-滷	川耳高麗 高麗菜,木耳-炒	標章蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡,豬肉		6	2.7	2.7	2.6		807	235	755
24	五	鯉節香鬆飯	照燒豬排 豬排-燒	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米-蒸	海帶三絲 海帶絲,◎豆干絲,紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	芋圓仙草 仙草,芋圓	水果	6.2	2.6	2.6	2.6	1	871	250	760
27	一	燕麥飯	義式香草烤雞腿 雞腿-烤	菜脯炒蛋 ◎雞蛋,馬鈴薯,菜脯-炒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,豬肉-炒	標章蔬菜	金針豚肉湯 金針花,豬肉	乳品	6.2	2.8	2.4	2.4		812	285	760
28	二	白飯	腰果地瓜豬 豬肉,地瓜,◎腰果-燒	韓式泡菜雞 白菜,雞肉,年糕-煮	結頭四季 結頭菜,長豆,鮮菇-炒	標章蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯,雞肉		6.3	2.7	2.7	2.7		833	260	780
29	三	田園貝殼麵	椒鹽魚片 魚片-炸	卡菲鮮蝦醬 洋蔥,◎蝦仁-煮	清甜鮮瓜 大黃瓜,鮮菇,◎蝦皮-煮	有機蔬菜	珍珠奶茶 粉圓,◎奶粉,紅茶	水果	6	2.5	2.4	2.8	1	854	240	775
30	四	白飯	薑汁燒肉 豬肉,金針菇,薑-煮	蒜香炒雞 馬鈴薯,雞肉,鮮菇-炒	奶香白菜 白菜,鮮菇,◎奶粉-煮	標章蔬菜	小魚味噌湯 ◎豆腐,◎小魚乾,◎味噌,◎柴魚		6.1	2.7	2.6	2.7		816	270	765

→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. 亞硝酸鹽等製品 及其相關製品

食材分析（單位：次/月）									
主菜種類			主菜食材特性		副菜食材		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	10	9	20	0	1	4	3	4