



新北食品 110年3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及非基改並符合三章一0規範，敬請安心食用。

地址：新北市三芝區國道一路59號 營養師：陳冠瑋(營養字第009647號)、卓紅均(營養字第010709號)、潘柏南(營養字第010569號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明白產物/德產品質保險



臺灣豬



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	肉類	全蛋	蛋黃	蛋清	海帶	水餃	燕窩	肉鬆	肉乾
1	一	228和平紀念日連假，放假一天													
2	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、椰奶-煮	田園玉米肉末 玉米、絞肉、毛豆-炒	●日式筑前煮 蘿蔔、海帶結、黃金魚蛋、柴魚片-煮	標章蔬菜	豆腐味噌湯 小油丁、海帶芽、柴魚片、味噌	6.4	2.7	2.1	2.7			825	260
3	三	有機白飯 白米-蒸	無錫排骨 豬肉、紅蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋-炒	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥燉雞湯 山藥、雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.6	1	870	245
4	四	鰹節香鬆飯 白米、香鬆-蒸	茶香滷雞翅X1 雞翅-滷	●玉米奶滋可樂餅X1 玉米可樂餅-烤	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	西谷米奶茶 西谷米、紅茶、奶粉	6.5	2.5	2.2	2.6			815	250
5	五	白飯 白米-蒸	★排骨酥X4 豬肉-炸	家常豆腐 豆腐、絞肉-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、彩椒-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋	水果	6.5	2.4	2.1	3	1	883	260
8	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	三杯雞 雞肉、九層塔-炒	豬肉小炒 豆干、豬肉、豆薯-炒	脆炒筍片 筍、香菇、鮮蔬-炒	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	乳品	6.4	2.6	2.1	2.8		822	270
9	二	白飯 白米-蒸	蔥燒魚排 魚排-蒸	鮑菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	薑絲海根 海帶根、彩椒-炒	標章蔬菜	●芹香魚丸湯 紅白蘿蔔、魚丸、芹菜	6.3	2.5	2.1	2.7			803	260
10	三	有機白飯 白米-蒸	腰果雞肉 雞肉、紅蘿蔔、腰果-炒	冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉-煮	紅蔥甘藍 高麗菜、木耳、紅蔥-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	1	874	265
11	四	白飯 白米-蒸	筍香爌肉 豬肉、紅蘿蔔、筍、福菜-滷	●蝦捲X1 蝦捲-烤	小瓜木耳 小黃瓜、木耳-炒	有機蔬菜	仙草醇奶 仙草、奶粉	6.4	2.6	2	2.8			819	265
12	五	黃金肉蓉蛋炒飯 白米、豬肉、洋蔥、紅椒、玉米粒、蔥、雞蛋-炒	地瓜蜜糖雞 雞肉、洋蔥、地瓜-燒	滷味拼盤 蘿蔔、四分干、海帶結-滷	白菜滷 大白菜、香菇、蝦皮、膨皮-煮	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐、鮮蔬、豬肉、雞蛋	水果	6.6	2.7	2.1	2.5	1	890	275
15	一	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 豬肉-炒	干丁肉燥 豆干、絞肉、鮮蔬、香菇-煮	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	標章蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、雞蛋	乳品	6.5	2.6	2	2.7		822	270
16	二	南瓜奶香燉飯 白飯、南瓜、玉米、紅蘿蔔、青豆、奶粉	香烤雞排X1 雞排-烤	●奶滋可樂餅X1 玉米餅-烤	蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、柴魚片、味噌	6.5	2.7	2.1	2.9			841	260
17	三	有機白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-燒	田園雞丁 杏鮑菇、雞肉、鮮蔬-炒	香炒花椰 花椰菜、蝦皮-炒	有機蔬菜	紅豆紫米露 紅豆、紫米	水果	6.3	2.6	2.1	2.7	1	870	255
18	四	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	●海苔花枝丸X2 花枝丸、海苔粉-烤	豆包黃瓜 小黃瓜、豆包絲-炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.4	2.5	2.2	2.9			821	260
19	五	白飯 白米-蒸	甜醬豬肉 豬肉、紅蘿蔔-炒	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬、毛豆-煮	時瓜雲耳 青木瓜、木耳-炒	標章蔬菜	香菇米粉湯 米粉、絞肉、香菇、蝦米	水果	6.3	2.6	2.2	2.8	1	877	265
22	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	★台式鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸(4個)	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、馬鈴薯、奶粉-炒	海帶三絲 海帶、豆干絲、鮮蔬-炒	標章蔬菜	高山金針湯 金針花、蘿蔔	乳品	6.4	2.7	2.1	3		838	265
23	二	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵、三色豆、洋蔥、番茄、豬肉、-煮	嫩汁豬排X1 豬排-燒	●麥克雞塊X2 雞塊-烤	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、味噌、柴魚片	6.3	2.5	2.2	2.8			810	255
24	三	有機白飯 白米-蒸	酸甜醬拌雞 雞肉、白芝麻	●韓式部隊鍋 高麗菜、鮮蔬、年糕、貢丸-煮	木耳黃瓜 小黃瓜、彩椒、木耳-炒	有機蔬菜	昆布大骨湯 海帶芽、鮮蔬、豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.9	1	886	270
25	四	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉片 豬肉、洋蔥-炒	芝香豆干 黑豆干、白芝麻-滷	彩蔬花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭、奶粉	6.3	2.7	2.2	2.7			820	275
26	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蠔油雞肉 雞肉、紅蘿蔔-炒	洋芋燉肉 馬鈴薯、豬肉-煮	鮑菇蒲瓜 蒲瓜、杏鮑菇-炒	標章蔬菜	薏仁燉湯 薏仁、豬肉	水果	6.4	2.6	2.1	2.7	1	877	260
29	一	白飯 白米-蒸	蘑菇醬爆豬 豬肉、蘑菇-炒	九層塔燒雞 豆薯、雞肉、九層塔-煮	柴香津白 大白菜、紅蘿蔔、柴魚片-炒	標章蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	乳品	6.3	2.7	2.1	2.8		822	255
30	二	五穀飯 白米、五穀米-蒸	親子丼 雞肉、洋蔥、◎雞蛋-煮	●粉紅味噌關東煮 蘿蔔、油豆腐、黑輪-煮	脆炒高麗 高麗菜、蝦皮-炒	標章蔬菜	排骨蔬菜湯 結頭菜、豬肉	6.3	2.6	2.2	2.6			808	275
31	三	有機白飯 白米-蒸	迷迭番茄魚 魚肉、番茄、洋蔥、彩椒、蔥段-煮	三色雞肉 玉米、雞肉、鮮蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯、雞骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.7	1	877	265

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

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. 亞明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		其他分析	
							加工食品			
豆類及其製品	蛋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0	0	2	10	10	22	0	2	7	2	4