



# 新北食品 112年10月菜單

# 市大附小

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一〇規範，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！

電話：(02)29851830 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)、林芳好(營養字第009677號)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭靨嘉(營養字第011610) 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	全乳 罐頭	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	新疆孜然雞 雞肉(50-60g)、洋芋、蔬菜、芝麻、燒	豆干滷肉 豬肉、豆干、紅蘿蔔、滷	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒	有機蔬菜(綠) 海芽排骨湯 海帶芽、豬肉、薑		5.5	2.5	2.1	2.3	729
3	二	有機白飯 有機白米	蔥燒豬肉 豬肉(50-60g)、蘿蔔、蔥、煮	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒、燒	鮮蔬絲瓜 絲瓜、蔬菜、菇、炒	有機蔬菜(綠) 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌、柴魚	鮮奶	5.4	2.3	2.2	2.4	714
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	奶醬南瓜雞 雞肉(50-60g)、南瓜、蔬菜、奶粉、煮	海苔魷魚丸×2 魷魚丸(40g)、海苔粉、烤	紅絲花椰 白、綠花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷蔬菜(綠) 竹筍排骨湯 竹筍、豬肉		5.5	2.4	2	2.4	723
5	四	茄汁義大利麵 麵、鮮蔬、番茄	香燒豬排×1 豬排(50-60g)、燒	塔香豆雞片 洋芋、豆雞、九層塔、炒	芝香豆段 長豆、木耳、白芝麻、炒	有機蔬菜(綠) 巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		5.7	2.4	2.2	2.4	742
6	五	地瓜飯 白米、地瓜	★鹹酥雞×4 雞肉(50-60g)、蔬菜、炸	咖哩肉醬 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、菇、膨皮、煮	履歷蔬菜(綠) ◆珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉		5.7	2.5	2.1	2.5	752

維護學校營養午餐食材安全，10月菜單原供應蛋品品項更改為其他菜色，並以紅色字體標示  
 ~~~雙十國慶連假~~~

|    |   |                            |                                |                               |                       |                                |    |     |     |     |     |     |
|----|---|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11 | 三 | 白飯<br>白米                   | 蘿蔔滷豬腳<br>豬肉(50-60g)、豬腳丁、蘿蔔、滷   | 玉米雞粒什錦<br>雞肉、玉米、蔬菜、炒          | 木須長豆<br>長豆、木耳、炒       | 履歷蔬菜(綠)<br>肉羹湯<br>蔬菜、肉羹、筍、菇    |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717 |
| 12 | 四 | 香菇肉絲油飯<br>白米50%、糯米、豬肉、香菇、薑 | 嫩汁烤腿排×1<br>雞腿排(50-60g)、烤       | 日式芝麻豆腐<br>豆腐、蔬菜、白芝麻、煮         | 菇炒花椰<br>白、綠花椰菜、香菇、炒   | 有機蔬菜(綠)<br>◆紅豆薏仁湯<br>紅豆、薏仁     |    | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 13 | 五 | 白飯<br>白米                   | 南洋咖哩豬<br>豬肉(50-60g)、洋芋、鮮蔬、椰漿、煮 | 香雞堡排×1<br>香雞堡排(40g)、烤         | 清炒扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、菇、炒    | 履歷蔬菜(綠)<br>海帶湯<br>海帶芽、薑        |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 16 | 一 | 三穀飯<br>白米、三穀米、蒸            | 香滷雞腿×1<br>雞腿(90-100g)、滷        | 客家小炒<br>豬肉、豆干、魷魚、芹菜、蔥、炒       | 蒜香甘藍<br>高麗菜、蔬菜、蒜、炒    | 有機蔬菜(綠)<br>◆清甜山粉圓<br>山粉圓       |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 717 |
| 17 | 二 | 有機白飯<br>有機白米               | ★椒鹽骰子豬×3<br>豬肉(50-60g)、蔬菜、炸    | 田園雞茸<br>玉米、雞肉、蔬菜、炒            | 芝香海帶結<br>海帶結、芝麻、滷     | 有機蔬菜(綠)<br>南瓜湯<br>南瓜、蔬菜、菇      | 鮮奶 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 738 |
| 18 | 三 | 小米飯<br>白米、小米               | 白醬燉雞<br>雞肉(50-60g)、洋芋、蔬菜、奶粉、煮  | 義式肉丸×1<br>獅子頭(40g)、番茄、洋蔥、燉    | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、菇、炒        | 履歷蔬菜(綠)<br>竹筍排骨湯<br>竹筍、菇、豬肉    |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 747 |
| 19 | 四 | 白飯<br>白米                   | 蔥燒魚丁<br>生鮮烏/鯪魚(50-60g)、鮮蔬、蔥、煮  | 蜜汁雞肉×3<br>雞肉(50-60g)、地瓜、白芝麻、燒 | 彩蔬長豆<br>長豆、彩椒、炒       | 有機蔬菜(綠)<br>麥鬚雞湯<br>洋芋、雞肉、麥鬚    |    | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 735 |
| 20 | 五 | 古早味肉絲炒麵<br>麵、鮮蔬、豬肉         | 香烤棒棒腿×2<br>翅小腿(50-60g)、烤       | 和風肉片<br>豬肉、凍豆腐、蘿蔔、味噌、煮        | 雙色花椰<br>白、綠花椰菜、蔬菜、炒   | 履歷蔬菜(綠)<br>鮮蔬排骨湯<br>蔬菜、豬肉      |    | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | 714 |
| 23 | 一 | 白飯<br>白米                   | 泰式打拋豬<br>豬肉(50-60g)、蔬菜、九層塔、炒   | ★雞米花×3<br>雞肉(50-60g)、蔬菜、炸     | 針菇扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、金針菇、炒   | 有機蔬菜(綠)<br>◆燒仙草<br>仙草、紅豆、QQ圓   |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 726 |
| 24 | 二 | 糙米有機飯<br>有機白米、糙米           | 奶香咖哩雞<br>雞肉(50-60g)、洋芋、蔬菜、奶粉、煮 | 回鍋肉片<br>豬肉、豆干、蔬菜、炒            | 清甜白菜<br>大白菜、紅蘿蔔、菇、煮   | 有機蔬菜(綠)<br>脆薯肉絲湯<br>豆薯、豬肉      | 鮮奶 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 740 |
| 25 | 三 | 白飯<br>白米                   | 梅干扣肉<br>豬肉(50-60g)、蘿蔔、筍干、梅菜、滷  | 絞肉豆腐<br>豆腐、蔬菜、豬肉、煮            | 紅蔥長豆<br>長豆、蔬菜、木耳、炒    | 履歷蔬菜(綠)<br>客家米粉湯<br>蔬菜、米粉、菇、芹菜 |    | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 716 |
| 26 | 四 | 照燒豚肉炒烏龍<br>麵、鮮蔬、豬肉         | 糖醋小棒腿×2<br>翅小腿(50-60g)、燒       | 彩蔬毛豆<br>玉米、豬肉、洋芋、毛豆、炒         | 時蔬粉絲<br>蔬菜、冬粉、炒       | 有機蔬菜(綠)<br>薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑       |    | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 737 |
| 27 | 五 | 白飯<br>白米                   | 黑胡椒豬柳<br>豬肉(50-60g)、洋蔥、炒       | 蒲燒魚排×1<br>鯛/鯪魚(50-60g)、白芝麻、蒸  | 海帶三絲<br>海帶絲、白干絲、蔬菜、煮  | 履歷蔬菜(綠)<br>玉米排骨湯<br>玉米、豬肉      |    | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.3 | 719 |
| 30 | 一 | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻              | 杏片燒雞×4<br>雞肉(50-60g)、杏片、燒      | 酢醬肉燥<br>豬肉、豆干、蔬菜、菇、煮          | 炒高麗菜<br>高麗菜、木耳、炒      | 有機蔬菜(綠)<br>白菜三絲湯<br>大白菜、蔬菜、豬肉  |    | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 731 |
| 31 | 二 | 有機白飯<br>有機白米               | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉(50-60g)、洋芋、蔬菜、燉    | 海山醬關東煮<br>黑輪、魚丸、蘿蔔、煮          | 香蒜花椰<br>白、綠花椰菜、蔬菜、蒜、炒 | 有機蔬菜(綠)<br>◆綠豆西米露<br>綠豆、西谷米    | 鮮奶 | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 737 |



| 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) |           |
|--------------------------|--------------------------|---------------|------------|-------------|----------|-----------|-----------|
|                          |                          |               |            | 加工食品        |          |           |           |
| 豆類及其製品<br>0次<br>豬肉<br>9次 | 魚肉及海鮮<br>1次<br>雞肉<br>10次 | 生鮮食材<br>20次   | 調理食品<br>0次 | 魚肉類<br>2次   | 其他<br>2次 | ★油炸<br>3次 | ◆甜湯<br>5次 |