



新北食品 112年12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Q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、含麸質之穀類、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號)、郭麗嘉(營養字第011610號) 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油鹽	熱量
1	五	五穀飯 白米五穀米	炙烤翅小腿X2 翅小腿(50-60g)-烤	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔬菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	履歷蔬菜(綠) 結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
4	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜、蒜-煮	腰果雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜、腰果-炒	酸甜凍腐 凍豆腐、白芝麻-燒	有機蔬菜(綠) 蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735
5	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	白醬燉雞 雞肉(50-60g)、洋芋、毛豆、奶粉-煮	豬肉條X3 豬肉(40g)-烤	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、芹菜、薑-煮	有機蔬菜(綠) 西式濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉	鮮奶	5.7	2.4	1.9	2.6	744
6	三	白飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉(50-60g)、蔬菜、番茄-燉	烤魷魚丸X2 魷魚丸(40g)-烤	嫩汁白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜(綠) 味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		5.5	2.5	1.9	2.6	737
7	四	DIY肉燥刀削麵 刀削麵、蔬菜	★酥炸大雞腿X1 雞腿(80-90g)-炸	蝦香甘藍 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、香菇-煮	有機蔬菜(綠) ◆綠豆西米露 綠豆、西米		5.3	2.5	2.1	2.6	728
8	五	白飯 白米	豚肉壽喜燒 豬肉(50-60g)、洋蔥、菇-煮	蘿蔔炆雞 雞肉、蘿蔔-煮	翠炒四季 長豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜(綠) 裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.5	2.4	2	2.5	728
11	一	薏仁飯 白米小薏仁	椰香咖哩雞 雞肉(50-60g)、洋芋、蔬菜、椰漿-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	方干燒肉 豆干、豬肉、海帶-滷	有機蔬菜(綠) 玉米鮮蔬湯 玉米、蔬菜		5.7	2.5	1.9	2.5	747
12	二	海苔香鬆拌飯 有機白米、海苔香鬆	★香酥魚塊X3 生鮮烏魚/鯧魚(50-60g)-炸	蔬菜燒肉 豬肉、蔬菜、香菇-煮	家常扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒	有機蔬菜(綠) 麻油雞湯 凍豆腐、雞肉、薑、枸杞、紅棗	鮮奶	5.5	2.5	2	2.6	740
13	三	藜麥飯 白米藜麥	蘑菇醬雞丁 雞肉(50-60g)、蔬菜、蘑菇-炒	三杯油腐 油豆腐、豬肉、九層塔-煮	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜(綠) 肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉		5.3	2.5	2	2.5	721
14	四	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉(35-40g)、豬腳丁(15-20g)、筍干-滷	可樂餅X1 可樂餅(40g)-烤	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉、蔥-炒	有機蔬菜(綠) 味噌海芽湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.4	1.9	2.6	730
15	五	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋雞丁 雞肉(50-60g)、洋蔥、彩椒、鳳梨-燒	紅燒獅子頭X1 獅子頭(40g)、蔬菜-煮	鮮菇煨瓜 鮮瓜、菇-煮	履歷蔬菜(綠) ◆紅豆牛奶湯 紅豆、奶粉		5.5	2.5	1.9	2.6	737
18	一	香菇栗子油飯 白米50%、糯米、菇、雞輪、栗子	嫩汁豬排X1 豬排(50-60g)-燒	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、蔬菜-煮	有機蔬菜(綠) 蘿蔔魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2.1	2.5	738
19	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米	春川炒雞 雞肉(50-60g)、蔬菜、年糕-煮	豬肉白玉煮 豬肉、蘿蔔-煮	芝麻海帶 海帶結、白芝麻-滷	有機蔬菜(綠) ◆綜合燒仙草 仙草、綜合豆、綜合圓	鮮奶	5.3	2.4	2.2	2.5	719
20	三	白飯 白米	★骰子豬X4 豬肉(50-60g)、蔬菜-炸	蔥爆肉片 豬肉、洋蔥、蔥-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜(綠) 玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.5	2.5	1.9	2.6	737
21	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	奶香雞丁 雞肉(50-60g)、蔬菜、奶粉-燉	甘藷條X5 地瓜(30-40g)-烤	脆炒瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜(綠) 鮮蔬排骨湯 蔬菜、菇、豬肉		5.7	2.4	1.9	2.6	744
22	五	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉(50-60g)、蔬菜、彩椒-炒	肉燥滷蛋X1 雞蛋(50g)、豬肉-滷	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜(綠) 冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮		5.5	2.5	2	2.5	735
25	一	聖誕特餐 白醬義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、奶粉	香料烤雞排X1 雞排(50-60g)-烤	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜(綠) ◆珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉		5.7	2.5	1.9	2.6	751
26	二	有機白飯 有機白米	和風咖哩豬 豬肉(50-60g)、洋芋、蔬菜-煮	★麥克雞塊X3 雞塊(40g)-炸	時蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜(綠) 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	鮮奶	5.7	2.5	1.9	2.6	751
27	三	三穀飯 白米三穀米	蘿蔔燒雞 雞肉(50-60g)、蘿蔔、菇-煮	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	履歷蔬菜(綠) 鮮瓜煲湯 鮮瓜、玉米、枸杞		5.3	2.4	2	2.6	718
28	四	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜-炒	蔥燒魚丁 烏魚/鯧魚、豆腐、蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜(綠) 元氣雞湯 南瓜、蔬菜、菇、雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735
29	五	<p>~~~~ 校慶補假不供餐 ~~~~</p>										



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)		
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	加工食品		其他	油炸	甜湯
0次	1次	20次	0次	魚肉類	其他	4次	4次	4次
豬肉 9次	雞肉 10次			2次				