



新北食品 111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。

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第00647號)、陳潔婷(營養字第010498)、吳亭儀(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳蓉(營養字第00677) 電話：(02)29951830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物保險產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐						
							全蛋	蛋黃	蛋清	油類	糖類		
1	四	香菇肉絲油飯 白米50%、長糯米、豬肉、香菇、蝦米、薑末	烤小雞腿X2 翅小雞(60-70g)-烤	玉米肉蓉 玉米、鮮菇、豬肉-炒	炒大頭菜 結頭菜、木耳-炒	有機蔬菜	和風裙帶湯 海帶芽、柴魚、味噌	6.4	2.2	2.1	2.3	766	
2	五	芝麻飯 白米、芝麻	★排骨酥 豬肉(60-70g)、豆段-炸	咖哩魚丁 A鮭魚/B油甘魚、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	嫩汁白菜 白菜、鮮菇、芋頭-炒	青菜	◆QQ燒仙草 仙草、綜合豆、QQ圓	6.6	2.3	2.2	2.6	807	
5	一	小米飯 白米、小米	糖醋雞球 雞肉(60-70g)、紅蘿蔔、鳳梨-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	彩蔬高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	◆芋香西米露 芋頭、西谷米	6.1	2.2	2.1	2.4	753	
6	二	有機白飯 有機白米	瓜仔肉片 豬肉(60-70g)、洋葱、香菇、花瓜-煮	★▲麥克雞塊X2 雞塊(40-50g)-炸	肉絲白菜 大白菜、豬肉、蛋酥、脆皮-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉	牛奶	6.2	2.4	2.2	2.5	782
7	三	地瓜飯 白米、地瓜	滑蛋燴雞 雞肉(60-70g)、鮮菇、雞蛋-燒	和風肉片煮 豬肉、凍豆腐、海帶結、鮮菇-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、雞輪、香菇-煮	青菜	金針湯 蘿蔔、金針花	6.3	2.3	2.1	2.2	765	
8	四	白醬豬肉義大利麵 麵、鮮菇、豬肉	炙燒豬排X1 豬排(60-70g)-燒	菇菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、金針菇、洋葱、蔥-炒	蒜香花椰菜 白綠花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、雞蛋、奶粉	6.6	2.4	2.3	2.4	808	
9	五	白飯 白米	茄汁雞丁 雞肉(60-70g)、番茄-煮	客家小炒 豆干、鮮菇、豬肉、魷魚翅-炒	豆酥四季 豆段、豆酥-煮	青菜	小魚味噌湯 海帶芽、小魚乾、柴魚、味噌	6.2	2.2	2.1	2.1	746	
12	一	胚芽飯 白米、胚芽米	★酥炸魚排X1 生鮮魚(60-70g)-炸	蔥爆豬柳 豬肉、洋葱、蔥-炒	木耳甘藍 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	淡水魚丸湯 蘿蔔、魚丸、芹菜	6.2	2.3	2.3	2.3	768	
13	二	香鬆有機飯 有機白米、香鬆	三杯雞 雞肉(60-70g)、蒜、九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉末扁蒲 扁蒲、豬肉、木耳-炒	有機蔬菜	◆綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	牛奶	6.6	2.2	2.2	2.4	790
14	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	嫩汁肉條 豬肉(60-70g)-燒	結頭炒肉 結頭菜、豬肉、鮮菇-炒	紅絲炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	青菜	田園鮮蔬湯 鮮菇、番茄	6.2	2.4	2.1	2.5	779	
15	四	白飯 白米	麻油雞 雞肉(60-70g)、鮮菇、枸杞-煮	蘿蔔燻肉 紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉-燒	白菜滷 大白菜、鮮菇、芋頭、脆皮、蝦皮-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6.3	2.3	2.3	2.3	775	
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	打拋豬肉片 豬肉(60-70g)、鮮菇、九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 白、綠花椰菜-炒	青菜	菇菇雞湯 菇、雞肉	6.4	2.3	2.1	2.2	772	
19	一	白飯 白米	★酥炸雞腿X1 雞腿(90-100g)-炸	▲香燒獅子頭X1 獅子頭(30-40g)、大白菜、鮮菇-煮	脆薯三絲 豆薯、豆包、香菇-炒	有機蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	6.4	2.3	2.1	2.6	790	
20	二	芝麻有機白飯 有機白米、芝麻	蔥燒石斑魚 石斑魚(生重75g)、豆腐、蔥、薑-燒	烤棒棒腿X1 翅小雞(30-35g)-烤	奶汁白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、奶粉-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	牛奶	6.3	2.5	2.2	2.3	787
21	三	白飯 白米	咖哩雞丁 雞肉(60-70g)、馬鈴薯、鮮菇-煮	大溪黑干 豬肉、蛋干、榨菜-滷	香菇冬瓜 冬瓜、香菇-煮	青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	6.5	2.3	2.1	2.2	779	
22	四	番茄肉醬義大利麵 麵、番茄、豬肉、鮮菇	嫩煎豬排X1 豬排(60-70g)-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	彩椒長豆 豆段、彩椒-炒	有機蔬菜	◆冬至湯圓 紅豆、紫米、湯圓	6.6	2.4	2.3	2.3	803	
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	美式BBQ炒雞 雞肉(60-70g)、薯條-炒	▲甘藷條 地瓜-烤	紅片花椰 白、綠花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜	芙蓉蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.3	2.2	2.1	2.4	767	
~ ~ ~ 聖誕節快樂 ~ ~ ~													
26	一	全穀飯 白米、全穀米	義式石斑魚 石斑魚(生重75g)、番茄、鮮菇-煮	無錫排骨 豬肉、白蘿蔔、蔥-炒	芋頭甘藍 高麗菜、芋頭-炒	有機蔬菜	柴魚油豆腐湯 油豆腐、柴魚、味噌	6.2	2.4	2.1	2.3	770	
27	二	有機白飯 有機白米	白醬嫩菇雞 雞肉(60-70g)、蒜、奶粉-煮	★▲花枝丸X2 花枝丸(30-40g)-炸	腐皮燻瓜 冬瓜、腐皮-煮	有機蔬菜	◆冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	牛奶	6.1	2.3	2.2	2.5	767
28	三	薏仁飯 白米、薏仁	蒜泥白肉 豬肉(60-70g)、鮮菇、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	木須花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	青菜	白菜肉羹湯 大白菜、肉羹、鮮菇	6.4	2.4	2.1	2.3	784	
29	四	白飯 白米	洋釀醬拌雞 雞肉(60-70g)、年糕-燒	絞肉嫩腐 豬肉、豆腐、洋葱、魷魚翅-煮	韓式粉絲 鮮菇、冬粉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、鮮菇	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
30	五	~ ~ ~ 校慶補假不供餐 ~ ~ ~											

→本菜單內容含有過敏原：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、有過敏體質者，敬請小心食用！



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月) ▲加工食品			其他(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	★油炸	◆甜湯	
0次	3次	7次	11次	21次	0次	0次	4次	5次	5次	