新北食品 112年5月菜單

北新國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保明台產物1億產品責任險。

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔婷(營養字第010986)、林芳妤(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)

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	油脂	水果	熱量
1	一	小米飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	酸甜凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	熱炒高麗 高麗菜、筊白筍-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉	水果	6.2	2.5	2.2	2.3	1	840
2	二	白飯	薑燒豬肉 豬肉、鮮蔬、薑、白芝麻-煮	淡水阿給 阿給-蒸(1個)	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬、豆包-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.3	2.6	2.0	2.4	1	854
3	三	白飯	蜜汁醬燒雞排 雞排-燒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、菇-煮	南瓜煮白菜 大白菜、南瓜-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.3		778
4 【蘇食日】	四	白醬蘑菇義大利麵	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、鮮蔬-炒	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、豆干-炸	清炒花椰 白、綠花椰菜、筊白筍-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	6.0	2.4	2.4	2.4	1	828
									產履豆漿					
5	五	薏仁飯	親子丼 雞肉、雞蛋-煮	炒甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐、蘿蔔、味噌、柴魚		6.3	2.4	2.0	2.5		784
8	一	白飯	打拋豬 豬肉、鮮蔬、九層塔-炒	★雞肉堡排 雞肉排-炸	清炒長豆 長豆、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.3	2.4	2.2	2.3	1	840
9	二	大麥飯	糖醋雞丁 雞肉、鮮蔬、圓梨-燒	炒蛋 雞蛋、筊白筍、蔬菜-炒	海結燒麵輪 海帶結、麵輪、花生-滷	有機蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.1	2.5	2.1	2.5	1	840
10	三	白飯	壽喜醬燒豬 豬肉、蒟蒻捲-煮	甘藷條 地瓜-烤(4個)	蒜炒高麗 高麗菜、蒜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、鮮蔬		6.2	2.3	2.0	2.6		774
11	四	芝麻飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	海鮮排 海鮮排-烤(1個)	薑絲鮮瓜 鮮瓜、薑-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	6.3	2.6	2.0	2.3	1	850
12	五	蒜香肉蓉蛋炒飯	滷排骨 豬排-滷	塔香黑豆干 黑豆干、菇、九層塔-滷	雙色花椰 白、綠花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蓴鬚雞湯 馬鈴薯、雞肉、蓴鬚		6.0	2.5	2.1	2.3		764
15	一	白飯	★椒鹽香酥雞 雞肉、豆段-炸(4個)	鴿蛋咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、鴿蛋X1、鮮蔬-煮	豆酥高麗 高麗菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、雞蛋、鮮蔬	水果	6.2	2.6	2.2	2.6	1	861
16	二	肉絲炒烏龍	蒲燒鯛魚 鯛魚-蒸	蒸餃 蒸餃-蒸(2個)	香菇扁蒲 扁蒲、香菇-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、味噌、柴魚	水果	6.3	2.4	2.0	2.4	1	839
17	三	藜麥飯	韓式年糕雞 雞肉、鮮蔬、年糕-煮	芝香豆干 豆干、白芝麻-滷	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞-煮	履歷蔬菜	筊燒蘿蔔湯 蘿蔔、香菜		6.0	2.5	2.1	2.5		773
18	四	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉-炒	履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉	水果	6.1	2.6	2.2	2.4	1	845
19	五	燕麥飯	烤雞肉捲 雞腿捲-燒	貢丸煮虱目魚羹 虱目魚羹、貢丸、鮮蔬-煮	清炒筍絲 筍子、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬、豬肉		6.2	2.4	2.0	2.6		781
22	一	香菇肉絲油飯 【白米50%】	古早味控肉 豬肉、蘿蔔、豆皮-滷	滷蛋 雞蛋-滷	塔香海根 海帶根、九層塔-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉	水果	6.0	2.5	2.2	2.3	1	826
23	二	白飯	★香酥雞腿 雞腿-炸	海苔薯球 薯球-烤(4個)	芋頭白菜 大白菜、芋頭-煮	有機蔬菜	洋蔥濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、奶粉	水果	6.1	2.4	2.3	2.5	1	837
24	三	白飯	白醬奶香豬 豬肉、馬鈴薯、奶粉-煮	總匯肉茸 鮮蔬、豬肉、毛豆-炒	炒花椰菜 白、綠花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.2	2.5	2.1	2.3		778
25	四	麥片飯	孜然雞丁 雞肉、鮮蔬、白芝麻-炒	柴魚油腐煮 油豆腐、蘿蔔、柴魚-煮	筊蔥長豆 長豆、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	鮮筍排骨湯 筍、豬肉	水果	6.0	2.5	2.3	2.4	1	833
26	五	白飯	瓜仔肉 豬肉、鮮蔬、菇、花瓜-煮	麥克雞塊 雞塊-烤(2個)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐		6.0	2.5	2.0	2.6		775
29	一	肉鬆拌飯	★椒鹽雞翅 三節雞翅-炸	醬燒天婦羅 天婦羅-燒(1個)	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、小魚干、味噌、柴魚	水果	6.1	2.5	2.1	2.5	1	840
30	二	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔥-炒	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶芽、雞肉	水果	6.2	2.4	2.2	2.3	1	833
31	三	雜糧飯	筊燒鮮魚 生鮮魚丁、鮮蔬-煮	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-煮	螞蟻上樹 鮮蔬、冬粉、豬肉-炒	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.6	2.0	2.4		794

→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！！！

本店使用 臺灣豬

【健康小知識】 母親節－「寶貝進廚房，孝心早餐輕鬆做」

「母親節」是對母親表達感恩的節日，我們可以在假日幫媽媽做早餐，慰勞媽媽辛勞，讓我們看看健康又營養的【早餐口訣】有什麼？

1.全穀不可少：用全穀雜糧取代白米、白麵等精製的食物

2.奶類一定要：每天喝到1.5杯的奶類以獲取充足的鈣質

3.蔬果就是寶：每天攝取至少3份蔬菜、至少2份水果

4.早餐吃得好：身體健康精神好，讓媽媽沒煩惱