



新北食品 112年8+9月菜單 北新國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經射汙染食品及非基改食材並符合三章一0規範、敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364
 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)、林芳萍(營養字第009677)、吳亭蘭(營養字第010830)、郭慧慧(營養字第011610) 已投保明台產物1倍產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	時果	全日	產	履	豆	漿	數量	
30	三	白飯	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔-滷	玉米蛋 雞蛋、玉米、鮮蔬-炒	鮮蔬冬粉 鮮蔬、冬粉-炒	履歷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、鮮蔬、雞肉	5.9	2.5	2	2.4	756	
31	四	糙米飯	塔香三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、鮮蔬-煮	炒豆苳 豆苳菜、鮮蔬、豆包-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮮蔬、味噌、柴魚	水果	5.6	2.5	2.2	2.8	821
1	五	白飯	蒜泥肉片 豬肉、鮮蔬、蒜-煮	蜜糖豆干 豆干、地瓜-燻	芝香長豆 長豆、鮮蔬、白芝麻-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.5	757	
4	一	白飯	★鹽酥雞 雞肉、鮮蔬-炸(4個)	酢醬燥肉 豆干、豬肉、鮮蔬、蒜-煮	蔬炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉	水果	5.4	2.5	2.2	2.5	749
5	二	白飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍-滷	炒甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	脆炒瓠瓜 瓠瓜、鮮蔬、蒜-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	778
6	三	雜糧飯	蒜味花生炒雞 雞肉、鮮蔬、花生、蒜-炒	柴魚油豆腐 油豆腐、蘿蔔、柴魚-煮	椰香花椰 花椰菜、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 鮮蔬、蒜、豬肉	5.4	2.4	2.2	2.4	721	
7	四	海苔香鬆飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香麵腸 麵腸、杏鮑菇、九層塔	薑絲海根 海帶根、薑-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	6.6	2.3	2.0	2.9	875
8	五	藜麥飯	醬烤雞翅 三節雞翅-烤(1個)	柴魚小丸子 花枝丸、柴魚片-燒(2個)	嫩汁白菜 大白菜、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	海帶豆腐湯 海帶芽、豆腐	5.4	2.4	2	2.5	721	
11	一	白飯	咖哩燻豬 豬肉、洋芋、鮮蔬-燻	腰果豆干丁 玉米、豆干、鮮蔬、腰果-炒	炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	5.4	2.5	2.1	2.5	741
12	二	胚芽飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	紅燒獅子頭 獅子頭(1個)、鮮蔬-煮	冬瓜燒麵輪 冬瓜、鮮蔬、麵輪-煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 鮮蔬、味噌、柴魚	水果	6.6	2.4	2	2.9	823
13	三	白飯	蔬菜肉片 豬肉、鮮蔬、木耳-炒	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、鮮蔬-煮	肉絲長豆 長豆、蒜、豬肉-炒	履歷蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
14	四	照燒豚肉炒麵	燒烤小雞腿 翅小雞腿-烤(2個)	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、鮮蔬-炒	海結滷豆干 蘿蔔、海帶結、豆干-滷	履歷蔬菜	鮮筍排骨湯 筍、蒜、豬肉	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	777
15	五	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、鮮蔬、九層塔-炒	★麥克雞塊 雞塊-炸(2個)	針菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、金針菇-炒	履歷蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	5.9	2.3	2	2.4	744	
18	一	白飯	韓式年糕雞 雞肉、鮮蔬、年糕-煮	蘿蔔魚輪煮 黑輪、虱目魚丸、蘿蔔-煮	炒鮮瓜 大黃瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、鮮蔬、味噌	水果	5.4	2.5	2.2	2.4	704
19	二	茄汁肉醬義大利麵	蜜汁排骨酥 豬肉、長豆-燻(3個)	★雙拼薯條起司球 地瓜(3個)、起司球(1個)-炸	蒜香甘藍 高麗菜、鮮蔬、蒜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	6.6	2.4	2.0	3.0	887
20	三	白飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、鮮蔬、蘑菇-炒	絲瓜凍豆腐 凍豆腐、絲瓜、木耳-煮	清甜白菜 大白菜、鮮蔬、蒜-煮	履歷蔬菜	海帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.6	2.3	2	2.4	723	
21	四	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、蒜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香粉絲 南瓜、冬粉、鮮蔬、蝦皮-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	786
22	五	芝麻飯	蒲燒鯛魚排 鯛魚、白芝麻-蒸	鮮蔬炒豬 豬肉、鮮蔬-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 鮮蔬、番茄、豬肉	5.9	2.5	2.1	2.5	766	
23	六	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉、鮮蔬、鳳梨-燒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、鮮蔬-炒	木須長豆 長豆、木耳-炒	履歷蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉	水果	5.4	2.4	2.2	2.5	786
25	一	香菇肉絲油飯 【白米50%】	照燒豬排 豬排-燒(1個)	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	韭香豆苳 豆苳菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜	大海湯 豆腐、雞蛋、鮮蔬	水果	5.7	2.5	2	2.5	805
26	二	大麥飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、鮮蔬-煮	蒸餃 蒸餃-蒸(2個)	香甜玉米 玉米、鮮蔬-炒	有機蔬菜	海帶苳湯 海帶芽、薑	水果	5.9	2.3	2.1	2.3	802
27	三	白飯	叉燒肉條 豬肉-烤(4個)	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-煮	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 鮮蔬、蒜、雞肉	5.4	2.4	2.1	2.5	723	
28	四	白飯	味噌雞肉煮 雞肉、鮮蔬-煮	★海苔薯球 薯球、海苔粉-炸(4個)	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.4	2.5	2.2	2.3	784



【健康小知識】中秋烤肉健康吃~中秋快樂團圓聚
 準備烤肉食材時，以新鮮、天然食材為主，減少加工品攝取，也要提醒爸爸媽媽多準備玉米、青椒、香菇、咬白筍、青花菜、絲瓜等根莖類、蔬菜類食材。要避免食物半生不熟或讓食物烤過頭，食物燒焦會產生對身體有害的致癌物！應該去除此類焦黑部分不食用！

