



新北食品 112年6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因改造食品並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 已投保台灣產物1億產品責任險。

地址：新北市三區區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔輝(營養字第010986)、林芳好(營養字第009677)、吳亭儀(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	四	咖哩鮮蔬炒飯	茄汁巧蛋包 雞蛋(1個)、鮮蔬-蒸	豆干海帶結 豆干、海帶結-湯	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍子、筍	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	1	854
2	五	小米飯	★香酥棒棒腿 棒棒腿-炸(2個)	黑輪魚丸 黑輪、魚丸、蘿蔔-煮	清炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 鮮蔬、玉米、豬肉		6.2	2.5	2.4	2.4		790
5	一	白飯	蔥爆雞丁 雞肉、鮮蔬、蔥-炒	南瓜雞肉丸 豆腐、南瓜、雞肉丸-煮	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	6.2	2.6	2.4	2.3	1	853
6	二	白飯	★鹹酥骰子豬 豬肉、長豆-炸(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	雜菜粉絲 鮮蔬、冬粉-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	6.3	2.4	2.3	2.6	1	856
7	三	燕麥飯	義式燻雞 雞肉、番茄、鮮蔬-燻	玉米肉蓉 玉米、鮮蔬、豬肉-炒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、鮮蔬-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2.2	2.3		787
8	四	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、鮮蔬、筍-煮	糖醋甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	韭香豆苜菜 豆苜菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、柴魚	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	1	866
9	五	花生油肉絲飯 【白米50%】	酸甜燒雞排 雞排-燒(1個)	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	雙色花椰 白、綠花椰菜、筍-炒	履歷蔬菜	鮮蔬黃瓜湯 大黃瓜、鮮蔬		6.3	2.5	2.4	2.3		792
12	一	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、鮮蔬、九層塔-炒	香雞堡排 香雞堡排-烤(1個)	冬瓜燒麵輪 冬瓜、鮮蔬、麵輪-煮	履歷蔬菜	芙蓉豆腐湯 豆腐、雞蛋	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	1	859
13	二	白飯	醬烤雞腿捲 雞腿捲-烤(1個)	蜜汁黑干 黑豆干、白芝麻-湯	熱炒高麗 高麗菜、鮮蔬、筍-炒	有機蔬菜	海帶苜湯 海帶芽、薑	水果	6.1	2.6	2.4	2.3	1	846
14	三	蕎麥飯	客家滷肉 豬肉、蘿蔔、梅干菜-湯	竹筍炒肉絲 筍子、鮮蔬、豬肉-炒	白菜滷 大白菜、鮮蔬、蝦皮-煮	履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、枸杞、紅棗		6.3	2.6	2.4	2.4		804
15	四	番茄肉醬義大利麵	★香酥雞 雞肉、長豆-炸(4個)	地瓜薯條 地瓜-烤(4個)	木耳扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	濃玉米湯 玉米、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	1	856
16	五	麥片飯	白醬奶香豬 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	海鮮捲 蝦捲-烤(1個)	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.5	2.4	2.2	2.5		803
17	六	白飯	沙茶雞丁 雞肉、筍、鮮蔬-炒	家常豆腐 豆腐、鮮蔬、豬肉-煮	蔬炒長豆 長豆、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	脆薯肉絲湯 豆薯、豬肉		6.1	2.6	2.5	2.3		788
19	一	肉鬆飯	★脆皮雞腿 雞腿-炸	鍋貼 鍋貼-烤(2個)	毛豆玉米 玉米、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	1	854
20	二	白飯	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	雞塊 雞塊-烤(2個)	炒豆苜菜 豆苜菜、鮮蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、鮮蔬、柴魚	水果	6.0	2.4	2.4	2.4	1	828
21	三	芝麻飯	三杯雞 雞肉、筍、九層塔-炒	鮮蝦炒蛋 雞蛋、鮮蝦-炒	絞肉冬粉 鮮蔬、冬粉、豬肉-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、鮮蔬、豬肉		6.3	2.6	2.4	2.2		795

端午節連假快樂 ~ Happy Dragon Boat Festival ~

26	一	白飯	叉燒肉條 豬肉-烤(4個)	咖哩雞蓉 馬鈴薯、鮮蔬、雞肉-煮	蒜炒高麗 高麗菜、鮮蔬、蒜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽、油片、柴魚	水果	6.1	2.5	2.1	2.5	1	840
27	二	沙茶肉絲炒麵	蜜汁蒲燒鯛魚 生鮮鯛魚、芝麻-蒸	柴魚小丸子 花枝丸(2個)、柴魚片-燒	針菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、金針菇-炒	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉	水果	6.2	2.6	2.2	2.4	1	852
28	三	紫米飯	蠔香肉柳 豬肉、鮮蔬、蔥-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄-煮	炒花椰菜 花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 乾金針花、蘿蔔、雞肉		6.2	2.6	2.3	2.3		790
29	四	白飯	★椒鹽雞翅 三節雞翅-炸(1個)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、青豆-炒	起司球 起司球-烤(2個)	履歷蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、鮮蔬	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	1	859
30	五													

休業式 ~ 暑假快樂!!!



【健康小知識】端午吃粽，不變『重』

1. 用外瘦內肉、蒜苗、海鮮、雞肉或豆製成五香肉粽、肥肉粽
2. 用外瘦內肉、南瓜或冬瓜等瓜類取代之蛋黃
3. 增加纖維質攝取：將蔬菜加入粽葉中，如洋蔥、香菇、竹筍、紅蘿蔔等
4. 將糯米混合五穀米、糙米、燕麥

