

# 小國新北菜單109年10月鮮美食統

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製  
 營養師：洪雅琪(營養字第8422號)  
 地址：新北市三重區中興里民生136巷13至18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	滿社	全社	一區	二區	三區	四區	五區
5	一	肉醬 義大利麵 <small>麵-豬肉-玉米-洋蔥</small>	★ 起司豬排 <small>起司豬排-炸</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸X2-蒸</small>	蒜香白花 <small>白花椰-紅蘿蔔-小黃瓜-炒</small>	產銷履歷	味噌蛋花湯 <small>雞蛋-洋蔥-海帶芽-味噌</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
6	二	胚芽飯 <small>白米-胚芽米</small>	照燒雞 <small>雞肉-洋蔥-香菇絲-柴魚粉-煮</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯-豬絞肉-紅蘿蔔-洋蔥-煮</small>	豆皮白菜 <small>大白菜-木耳-豆皮-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜-薑絲-湯掛</small>	水果	5.4	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
7	三	白飯 <small>白米</small>	筍香滷肉 <small>豬肉-竹筍-紅蘿蔔-香菇-滷</small>	雞茸紅絲炒蛋 <small>雞蛋-紅蘿蔔-雞絞肉-炒</small>	甜條四季 <small>甜不辣條-四季豆-紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	金針湯 <small>金針-木耳</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
8	四	五穀飯 <small>白米-五穀米</small>	蜜汁豆干 <small>豆干-蔬菜-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香菇海帶片 <small>海帶片-香菇-柴魚粉-滷</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米-雞蛋-紅蘿蔔</small>	水果	5.6	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
12	一	大麥飯 <small>白米-大麥</small>	椒麻豬排 <small>豬排-椒麻醬-燒</small>	洋芋燉雞 <small>馬鈴薯-雞肉-洋蔥-南瓜-煮</small>	清炒絲瓜 <small>絲瓜-紅蘿蔔-木耳-煮</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>高麗菜-香菇-肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
13	二	白飯 <small>白米</small>	蕃茄雞丁 <small>雞肉-芹菜-洋蔥-蕃茄-蒜-煮</small>	蝦仁起司玉米蛋 <small>雞蛋-玉米-蝦仁-蒜-起司-炒</small>	雞汁豆芽 <small>豆芽菜-木耳-雞汁-炒</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐-竹筍-紅蘿蔔-木耳</small>	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
14	三	地瓜飯 <small>白米-地瓜</small>	沙嗲肉柳 <small>豬肉柳-洋蔥-咖哩-沙嗲醬-炒</small>	雞肉粉絲 <small>韓式冬粉-雞肉-洋蔥-馬鈴薯-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜-紅蘿蔔-木耳-炒</small>	產銷履歷	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜-杏鮑菇</small>		5.5	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1
15	四	海苔鳳梨炒飯 <small>白米-海苔香鬆-絞肉-鳳梨</small>	脆皮雞肉捲 <small>雞肉捲X1-烤</small>	★ 三角薯餅 <small>三角薯餅X2-炸</small>	肉絲炒筍 <small>竹筍-豬肉絲-紅蘿蔔-蒜-炒</small>	產銷履歷	昆布排骨湯 <small>海帶-高麗菜-湯掛</small>	水果	5.4	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
16	五	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜味噌肉片 <small>豬肉片-洋蔥-蜂蜜-味噌-煮</small>	魚餃貢丸滷味 <small>油豆腐-貢丸X2-魚餃-紅蘿蔔-滷</small>	芹香蘿蔔 <small>白蘿蔔-紅蘿蔔-芹菜-煮</small>	產銷履歷	玉米雞茸湯 <small>玉米-機蛋-雞絞肉</small>		5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
19	一	玉米飯 <small>白米-玉米</small>	★ 香酥雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋-蕃茄-洋蔥-煎-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉-高麗菜-絞肉-蝦米-炒</small>	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜-薑絲-湯掛</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
20	二	白醬 義大利麵 <small>麵條-杏鮑菇-雞肉-玉米</small>	叉燒肉 <small>豬肉切條X4-燒</small>	餡餅 <small>餡餅X2-烤</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜-杏鮑菇-紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯-紅蘿蔔-雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
21	三	白飯 <small>白米</small>	鹽水雞 <small>雞肉-玉米筍-小黃瓜-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉-金針菇-洋蔥-蒜-炒</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰-玉米筍-炒</small>	產銷履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍-紅蘿蔔-湯掛</small>		5.6	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
22	四	黑芝麻飯 <small>白米-黑芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊-馬鈴薯-洋蔥-煮</small>	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚X1-蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜-紅蘿蔔-木耳-煮</small>	產銷履歷	關東煮湯 <small>白蘿蔔-玉米-油豆腐</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
23	五	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞丁 <small>雞肉-洋蔥-白芝麻-煮</small>	泡菜肉燥 <small>豆干-豬絞肉-韓式泡菜-洋蔥-煮</small>	洋芋沙拉 <small>馬鈴薯-紅蘿蔔-黑胡椒-煮</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海帶芽-雞蛋-薯絲</small>		5.4	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
26	一	海苔香鬆飯 <small>白米-海苔香鬆</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉-冬瓜-煮</small>	海鮮花枝排 <small>海鮮花枝排X1-燒</small>	脆炒黃芽 <small>黃豆芽-紅蘿蔔-小黃瓜-炒</small>	產銷履歷	麵線羹 <small>紅麵線-竹筍-木耳</small>	水果	5.5	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
27	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒魚 <small>魚丁-洋蔥-香菇-金針菇-煎-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-玉米-香菇-蒸</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜-木耳-豆酥-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐-海帶芽-味噌</small>	水果	5.4	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0
28	三	大麥飯 <small>白米-大麥</small>	麵輪燒雞 <small>雞肉-麵輪-紅蘿蔔-煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米-豬肉-洋蔥-青豆仁-煮</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜-蝦米-紅蘿蔔-木耳-煮</small>	產銷履歷	白菜三絲湯 <small>大白菜-木耳-湯掛</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
29	四	白飯 <small>白米</small>	三杯肉片 <small>豬肉片-杏鮑菇-九層塔-蒜-煮</small>	金瓜奶醬豆腐 <small>豆腐-南瓜-洋蔥-毛豆-白醬-煮</small>	竹筍四季 <small>竹筍-四季豆-紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄-雞蛋-洋蔥</small>	水果	5.4	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
30	五	黃金泡菜炒飯 <small>米-黃金泡菜-豬肉片-洋蔥</small>	★ 酥脆雞翅 <small>雞翅X1-炸</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋-菜脯-蔥-炒</small>	花生海結 <small>海帶結-花生-紅蘿蔔-滷</small>	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔-芹菜-湯掛</small>		5.5	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9

\*\*\*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、熱質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。