

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	湯品	類別	糖	油	鹽	酸	香	熱	冷
3	一	白飯 白米	三杯肉片 豬肉+時蔬+九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	薯條 地瓜條X4-烤	日式味噌湯 豆腐+海帶+時蔬	產銷履歷	5.4	2.7	2.4	2.2			740
4	二	胚芽飯 白米+胚芽	泰式酸甜雞 雞丁+香菜-燒	椰汁咖哩肉醬 馬鈴薯+時蔬+豬絞肉+椰汁-煮	花生拌青木瓜 青木瓜+時蔬+花生-炒	蕃茄肉片湯 蕃茄+豆薯+時蔬+豬肉	有機蔬菜	5.5	2.4	2.5	2.4			736
5	三	五穀飯 白米+五穀米	普羅旺斯燉肉 豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	蘑菇醬 佐獅子頭 獅子頭X1+洋蔥+蘑菇-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	筍仔雞湯 竹筍+香菇+雞骨	產銷履歷	5.4	2.5	2.4	2.3			729
6	四 蔬食	地瓜飯 白米+地瓜	沙茶豆干 豆干+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-煮	芹香高麗菜 高麗菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	產銷履歷	5.5	2.5	2.3	2.4			738
7	五	白醬葷菇 義大利麵 麵+菇+時蔬+玉米+雞肉	黑胡椒肉柳 豬肉絲+時蔬-炒	★黃金魚塊X2 魚塊X2-炸	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	產銷履歷	5.3	2.4	2.5	2.4			722
11	二	白飯 白米	洋蔥炒雞 雞肉+洋蔥-煮	蜜汁豆干 大溪豆干+香菜+酸菜-油	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	高麗菇湯 高麗菜+時蔬+金針菇	有機蔬菜	5.3	2.6	2.6	2.6			757
12	三	燕麥飯 白米+燕麥	紅糟肉 紅糟肉條X4-燒	韓式燉雞 雞肉+冬粉+時蔬-煮	牛蒡炒雜菜 高麗菜+牛蒡+時蔬-炒	人蔘糯米湯 白米+糯米+大麥+香菇+雞骨	產銷履歷	5.7	2.4	2.3	2.1			731
13	四	韓式泡菜 燒肉飯 白米+泡菜(不辣)+豬肉+時蔬	烤翅小腿 翅小腿X2-烤	★香酥可樂餅 X2 可樂餅-炸	紅蔥豆芽 豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬大骨	產銷履歷	5.5	2.6	2.4	2.4			748
14	五	糙米飯 白米+糙米	滷豬排 豬排X1-油	蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	沙茶玉米 玉米+沙茶醬-煮	金針雞湯 金針花+海帶+雞骨	產銷履歷	5.4	2.5	2.2	2.3			724
17	一	白飯 白米	果香雞排 雞排X1+洋蔥+鳳梨-燒	哨子肉醬百頁 百頁+豬絞肉+時蔬-煮	筍香三色 竹筍+毛豆+香菇+菜脯-炒	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+時蔬	產銷履歷	5.6	2.4	2.5	2.3			738
18	二	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+時蔬+玉米	里肌豬排 豬排X1-燒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	蒜拌花椰 花椰菜+豆薯+彩椒-炒	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	有機蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.6			729
19	三	胚芽飯 白米+胚芽	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	杏仁片豬肉 地瓜+豬肉+杏仁片-燒	奶汁白菜 大白菜+南瓜+時蔬+毛豆-煮	酸辣清湯 豆腐+時蔬	產銷履歷	5.1	2.5	2.3	2.6			726
20	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	咖哩豬肉塊 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷味 豆干+海帶+鵝蛋X1-油	炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+紅蘿蔔+雞骨	產銷履歷	5.6	2.4	2.5	2.3			735
21	五	玉米飯 白米+玉米	黑輪燒雞 雞肉+黑輪+時蔬-油	客家鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉+時蔬-炒	金瓜粉絲 冬粉+南瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	味噌蛋花湯 海帶芽+洋蔥+蔥+雞蛋	產銷履歷	5.3	2.4	2.5	2.4			722
24	一	日式 什錦炊飯 白米+豆皮+筍菇+時蔬	滷雞翅 雞翅X1-油	三杯米血糕 米血糕+九層塔-煮	開陽絲瓜 絲瓜+蝦米+川耳-煮	白菜肉絲湯 白菜+豬肉+時蔬+豆皮絲	產銷履歷	5.1	2.7	2.4	2.3			744
25	二	燕麥飯 白米+燕麥	味噌魚 魚肉+白蘿蔔+時蔬+味噌-煮	乾燒小雞腿 翅小腿X1+地瓜+芝麻-燒	豆芽三色 綠豆芽+時蔬-炒	福菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜+紅蘿蔔	有機蔬菜	5.5	2.5	2.9	2.4			729
26	三	小米飯 白米+小米	沙茶肉片 豬肉+時蔬-煮	炒蛋 雞蛋+洋蔥+鴻喜菇+蔥-炒	玉米四季 四季豆+紅椒+玉米-炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇	產銷履歷	5.3	2.4	2.3	2.6			741
27	四	白飯 白米	脆皮雞肉捲 雞肉捲X1-烤	紅燒油豆腐 油豆腐+時蔬-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	麵線羹 麵線+時蔬	產銷履歷	5.2	2.7	2.4	2.3			685
28	五	芝麻飯 白米+芝麻	滷肉 豬肉+時蔬-油	★三角薯餅 X2 三角薯餅X2-炸	黃金泡菜豆干 豆干片+泡菜(不辣)+時蔬-炒	小魚海帶湯 海帶+小魚乾+紅蘿蔔+雞骨	產銷履歷	5.3	2.5	2.5	2.3			725
31	一	胚芽飯 白米+胚芽	雞肉燴黑醋醬 雞肉+蓮藕+時蔬+馬鈴薯-燒	沙嗲肉茸粉絲 冬粉+時蔬+豬絞肉+咖哩粉+沙茶醬-炒	什錦白花 白花椰+川耳+紅蘿蔔-炒	羅宋湯 高麗菜+蕃茄+豬大骨	產銷履歷	5.1	2.7	2.4	2.4			740

※本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適合適體體質者食用



新北食品 111年10月菜單
 *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三零一0規範，敬請安心食用。
 地址：新北林口區廣興路一段100號 營業部：陳冠中(營業字第010986)、呂年樹(營業字第010810)、李孟軒(營業字第010543)、杜宇軒(營業字第002677) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806304 已經備案台灣省1級產品責任制

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全日	午	晚	油	水	熱
3	一	白飯	紅糟雞丁 雞肉、紅蘿蔔-炒	醃醬 肉燥 豆干、豬肉、菇-煮	黑椒豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 海帶芽、鮮蔬、柴魚片、味噌	海帶芽味噌湯	6.1	2.2	2.1	2.2	1	804
4	二	白飯	泰味 打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	花枝丸 花枝丸、海苔粉-烤(2個)	嫩汁白菜 大白菜、鮮蔬、豆皮-炒	有機 蔬菜 玉米、雞蛋	玉米 蛋花湯	6.3	2.3	2.2	2.3	1	832
5	三	小米飯	蜜汁雞 雞肉、鮮蔬-煮	蝦仁 蒸蛋 雞蛋、蝦仁-蒸	雙色花椰 花椰菜、茼蒿-炒	履歷 蔬菜 冬瓜、薑	薑絲冬瓜湯	6.2	2.3	2.3	2.6		781
6	四	茄汁 義大利麵 【蔬食日】	歐姆 巧蛋包 雞蛋、馬鈴薯、奶粉-蒸(2個)	甘藷條 地瓜-烤(4個)	炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉	巧達 濃湯	6.5	2.2	2.1	2.4	1	841
7	五	白飯	★脆皮 棒棒腿 翅小腿-炸(2個)	柴魚 油豆腐煮 紅蘿蔔、油豆腐、茼蒿、柴魚片-煮	香菇炒長豆 豆段、菇-炒	履歷 蔬菜 金針花、豬肉	金針大骨湯	6.3	2.3	2.2	2.3		772
10	一	雙十連假											
11	二	什錦 肉絲炒飯	照燒豬排 豬排-燒	炒 五米 雞蛋 鮮蔬、冬粉、韭菜-炒	蔬炒冬粉 鮮蔬、冬粉、韭菜-炒	有機 蔬菜 豆腐、柴魚片、味噌	豆腐湯	6.6	2.5	2.2	2.2	1	864
12	三	麥片飯	蒲燒魚丁 魚肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黃金魚蛋 咖哩洋芋 馬鈴薯、鮮蔬、黃金魚蛋-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵輪、菇-煮	履歷 蔬菜 海帶芽、雞蛋	海芽蛋花湯	6.4	2.3	2.1	2.4		781
13	四	白飯	蔥燒小排 豬肉、鮮蔬-煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚翅、西芹-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 大白菜、肉羹、鮮蔬	白菜 赤肉羹	6.3	2.4	2.3	2.2	1	838
14	五	白飯	★卡拉 雞腿 雞腿-炸	肉蓉脆薯丁 豆薯、鮮蔬、豬肉、玉米、青豆-炒	炒花椰 花椰菜-炒	履歷 蔬菜 榨菜、豬肉	榨菜肉絲湯	6.2	2.2	2.1	2.1		746
17	一	花生 肉絲油飯 【白米50%】	烤肉醬 雞腿捲 雞腿捲-燒	蘿蔔煮黑豆干 黑豆、白蘿蔔、白芝麻-油	紅絲炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 南瓜、鮮蔬	南瓜蔬菜湯	6.2	2.3	2.3	2.2	1	823
18	二	白飯	三杯雞 雞肉、九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆包甘藍 高麗菜、豆包絲、木耳-炒	有機 蔬菜 玉米、雞蛋、奶粉	玉米 濃湯	6.3	2.2	2.2	2.4	1	829
19	三	蕎麥飯	叉燒肉 豬肉-燒(4個)	炒天婦羅 甜不辣、鮮蔬-炒	香芹海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	履歷 蔬菜 凍豆腐、柴魚片、味噌	味噌湯	6.2	2.5	2.1	2.2		773
20	四	白飯	★香酥 雞翅 三節雞翅-炸	紅燒洋芋 馬鈴薯、鮮蔬、茼蒿-煮	炒鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 金針菇、豬肉	金針菇排骨湯	6.3	2.2	2.3	2.2	1	823
21	五	雜糧飯	日式 咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	可樂餅 可樂餅-烤(1個)	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔、雞肉	蘿蔔雞湯	6.4	2.3	2.1	2.5		786
24	一	海苔 肉鬆蓋飯	糖醋雞排 雞排-燒	蔥爆嫩腐 豆腐、豬肉、鮮蔬-煮	紅片冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 海帶芽、雞蛋	紫菜蛋花湯	6.2	2.4	2.1	2.3	1	830
25	二	白飯	瓜仔肉 豬肉、鮮蔬、花瓜-煮	海鮮排 海鮮排-烤(1個)	鮮菇炒豆 豆段、菇-炒	有機 蔬菜 油豆腐、柴魚片、味噌	油腐味噌湯	6.1	2.5	2.2	2.4	1	838
26	三	芝麻飯	韓式醬拌雞 雞肉、鮮蔬-燒	蝦仁炒蛋 雞蛋、蝦仁-炒	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉	洋芋大骨湯	6.6	2.3	2.1	2.2		786
27	四	照燒 豚肉烏龍麵	★ 排骨酥 豬肉、豆段-炸(4個)	奶汁 雞肉丸 玉米、馬鈴薯、雞肉丸、奶粉-煮	南瓜白菜 大白菜、鮮蔬、南瓜-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔、番茄	紅燒蘿蔔湯	6.2	2.4	2.3	2.4	1	840
28	五	白飯	蘑菇醬炒雞 雞肉、蘑菇-炒	總匯干丁 豆干、豆薯、毛豆、茼蒿-炒	咖哩冬粉 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 筍、豬肉	竹筍排骨湯	6.6	2.2	2.1	2.3		783
31	一	薏仁飯	茄汁魚丁 生鮮魚肉、鮮蔬、豆薯-煮	雞肉堡排 雞肉堡排-烤(1個)	紅蔥大瓜 大黃瓜、木耳-炒	履歷 蔬菜 海帶芽、雞肉	昆布嫩雞湯	6.1	2.4	2	2.4		765

一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！



【健康小知識】**蘿蔔快樂 營養南瓜健康吃**
 南瓜果內顏色飽和鮮甜，是餐桌上耀眼的食材。南瓜中富含很高的營養價值，它含有碳水化合物、蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、銅、維生素A、E、C、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸、葉酸等營養，與芋頭、地瓜同屬高纖澱粉食物。南瓜果內外，種籽及外皮也富含很高的營養價值，建議與外皮一起燉煮食用哩！

