



新北食品115年10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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

電話：(02) 29851830 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)、余瑞華(營養字第008066)、陳奕宏(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀粗糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	關東煮 蔬菜、油豆腐、海帶、柴魚片-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑、菇、枸杞	5.4	2.4	2.1	2.7	732
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	薑汁燒豚 豬肉、凍豆腐、蔬菜、薑-煮	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	拌炒海帶絲 海帶絲、白干絲-炒	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	5.5	2.5	2	2.5	735
5	一	白飯 白米-蒸	香草燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	三杯豆干 豆干、菇、海帶、蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉、菇	5.4	2.4	2.1	2.5	723
6	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	紅咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜、麵輪、菇、枸杞-煮	有機蔬菜 柴魚海芽湯 海帶芽、味噌、柴魚	5.6	2.3	2	2.7	736
7	三	白飯 白米-蒸	烤雞腿排X1 雞排-烤	什錦肉絲 干絲、木耳、豬肉、菇、蔬菜-炒	蝦香白菜 大白菜、蔬菜、菇、蝦米-煮	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.4	2.5	2	2.5	728
8	四	菜蔬日 麻油飯 【白米50%】	滷蛋X1 雞蛋-滷	南瓜豆腐 南瓜、凍豆腐、蔬菜、椰漿-煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳、枸杞-炒	履歷蔬菜 筍片鮮菇湯 筍、菇、紅棗	5.7	2.5	2.1	2.6	756
9	五	~~~雙十國慶假期~~~									
12	一	白飯 白米-蒸	洋釀醬雞丁X4 雞肉、年糕-燒	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜、菇-煮	白菜滷 大白菜、菇、木耳-煮	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.5	2.4	2	2.6	732
13	二	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、凍豆腐、蔬菜、菇-燉	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、木耳、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.6	2.5	2	2.5	742
14	三	茄汁肉醬 義大利麵	燒烤醬 烤雞翅X1 三節雞翅-烤	★可樂餅X1 可樂餅-炸	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、薑	5.7	2.4	2	2.6	746
15	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燒	京醬干絲 干絲、蔬菜、菇-炒	枸杞蒲瓜 扁蒲、木耳、枸杞-炒	履歷蔬菜 魚丸湯 蔬菜、魚丸	5.5	2.5	2	2.5	735
16	五	白飯 白米-蒸	日式蜂蜜燒肉 雞肉、菇、蔬菜、蜂蜜-燉	筍香三鮮 蔬菜、筍、豬肉、魷魚翅、木耳-燴	熱炒甘藍 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.4	2.5	2	2.5	728
19	一	小米飯 白米、小米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇-炒	白醬豆腐 豆腐、蔬菜、玉米、奶粉-煮	木耳銀芽 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜 結頭菜蛋花湯 結頭菜、菇、雞蛋	5.5	2.4	2	2.5	728
20	二	白飯 白米-蒸	南洋打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	海鮮排X1 海鮮排-烤	清炒扁蒲 扁蒲、蔬菜、菇-炒	有機蔬菜 柴魚蘿蔔湯 蘿蔔、味噌、柴魚	5.6	2.4	2.1	2.6	742
21	三	蒜香肉絲 炒飯	★無骨雞排X1 無骨雞排-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	蒜酥高麗菜 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 蔬菜豬肉湯 蔬菜、豬肉	5.7	2.5	2	2.6	754
22	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燴	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、豬絞肉、毛豆-炒	醬香冬瓜 冬瓜、豆包絲、菇、枸杞-煮	履歷蔬菜 磨菇濃湯 馬鈴薯、菇、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.6	2.4	2	2.5	735
23	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	咖哩魚 生鮮魚丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉、菇-炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 海芽排骨湯 海帶芽、豬肉	5.7	2.5	2	2.5	749
26	一	~~~光復節假期~~~									
27	二	鮮蔬肉絲 炒烏龍	蜜汁醬豬排X1 豬排-燒	滷味拼盤 豆干、蔬菜、海帶結-滷	菇炒高麗 高麗菜、菇-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5.6	2.4	2	2.5	735
28	三	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐、筍、木耳、雞蛋	5.8	2.4	2	2.7	758
29	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X3 豬肉-烤	咖哩肉醬 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-燒	雙色花椰菜 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 味噌鮮蔬湯 蔬菜、味噌、柴魚片	5.6	2.4	2	2.6	739
30	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	義式白醬雞 雞肉、蔬菜、菇、奶粉-煮	椒鹽魷魚丸X2 魷魚丸-烤	海芽白菜 大白菜、海帶芽、菇-煮	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉、紅棗	5.6	2.4	2.1	2.5	737

<節氣吃神馬-寒露>

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保濕品來保持皮膚濕潤減少乾癢症狀。

