



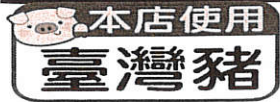
新北食品

112年11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。
 ◎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、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！
 電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009647號)、林芳婷(營業字第009677)、吳亭穎(營業字第010830)、郭顯昌(營業字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日	豆類	水果	熱量			
1	三	白飯	年糕燒雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	海帶肉絲 海帶絲、豬肉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃瓜煲湯 大黃瓜、菇、枸杞		5.7	2.5	2.2	2.5	754	
2	四	日式什錦炒烏龍	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	★薯餅 椒鹽豆干 薯餅(1個)、豆干-炸	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜	結頭蔬菜湯 結頭菜、蔬菜	水果	5.5	2.5	2.2	2.9	1	818
產 履 豆 號														
3	五	麥片飯	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜、豬肉-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、番茄、洋芋、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	730	
6	一	白飯	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	★麥克 雞塊 雞塊-炸(2個)	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦皮-炒	履歷蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	水果	5.7	2.5	2	2.6	1	814
7	二	三穀飯	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔-燻	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	1	788
8	三	白飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	芝香豆干 豆干、地瓜、芝麻-燒	鮮蔬玉米 玉米、蔬菜-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.5	2.5	1.9	2.6	737	
9	四	海苔肉鬆蓋飯	雞腿捲 雞腿捲-燒(1個)	照燒小丸子 花枝丸、柴魚片-燒(2個)	木耳長豆 長豆、木耳-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
10	五	白飯	蜜汁排骨 豬肉、蔬菜-燒(4個)	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、蔥-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	履歷蔬菜	海茸味噌湯 海帶茸、蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5	716	
13	一	香菇肉絲油飯 【白米50%】	炙烤雞腿 小雞腿-烤(2個)	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	樹子冬瓜 冬瓜、蔬菜、樹子-煮	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.3	2.4	2.2	2.5	1	774
14	二	白飯	醬燒雞堡排 香雞堡排-燒(1個)	瓜仔肉 豬肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包-炒	有機蔬菜	蒲仔雞湯 扁蒲、蔬菜、雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
豆 漿														
15	三	白飯	鮮蔬雞肉 雞肉、蔬菜-煮	咖哩油豆腐 油豆腐、洋芋、蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜、蒜-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶茸、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5	738	
16	四	白飯	蔥爆肉片 豬肉、蔬菜、蔥-煮	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆、奶粉-炒	韓式粉絲 蔬菜、冬粉、芝麻-炒	履歷蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
17	五	藜麥飯	蒲燒魚排 鯛魚排、白芝麻-蒸(1個)	★地瓜薯條 地瓜-炸(4個)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 蔬菜、豬肉		5.7	2.4	2.1	2.6	749	
20	一	白飯	照燒豬肉 豬肉、豆薯、芝麻-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	768
21	二	茄汁肉醬 義大利麵	蜜汁鹹酥雞 雞肉、蔬菜-燒(4個)	★薯餅 雙拼薯球 薯餅(2個)、薯球(2個)-炸	白菜煮 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.4	2	2.7	1	747
22	三	白飯	黃金豬排 豬排-燒(1個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	海結滷豆干 海帶結、豆干-滷	履歷蔬菜	金針蘿蔔湯 蘿蔔、乾金針花		5.3	2.5	2	2.5	721	
23	四	大麥飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	豆干肉片 豆干、蔬菜、豬肉-炒	鮮蔬四季 長豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶茸、豬肉	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	768
24	五	白飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍干-滷	貢丸關東煮 貢丸、香丸(1個)、蘿蔔-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	履歷蔬菜	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、豬肉、菇		5.7	2.5	2	2.6	754	
27	一	芝麻飯	沙茶鮮魚 生鮮魚肉、蔬菜、豬肉、油片-煮	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒	香甜玉米 玉米段-煮(1個)	履歷蔬菜	三絲排骨湯 豆薯、魷魚、木耳、豬肉	水果	5.5	2.5	1.9	2.6	1	747
28	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-燻	塔香魚羹 虱目魚羹、蔬菜、九層塔-煮	清炒扁蒲 扁蒲、菇-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.7	2.5	2	2.5	1	804
29	三	白飯	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞、紅棗-煮	米血糕滷味 豆干、米血糕、蘿蔔-滷	紅絲花椰 花椰菜、魷魚-炒	履歷蔬菜	海帶黃芽湯 海帶茸、黃豆芽		5.5	2.4	2.1	2.6	735	
30	四	白飯	叉燒肉 豬肉-烤(4個)	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、菇	水果	5.7	2.5	1.9	2.7	1	816



【健康小知識】感恩節健康營養、均衡吃
 一頓感恩節大餐吃下來，平均每人會吃進3000卡熱量，相當於一個成年人1.5天熱量攝取，以下提供可以更健康、均衡的攝取方法：1. 利用低油烹調法(蒸、煮、烤、滷、燻)
 2. 去除可見油脂 3. 用天然辛香料調味，減少醬料的使用 4. 增加蔬菜攝取量 5. 少吃加工食品

