



# 新北食品 110年10月菜單

# 北新國小



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)、潘結茵(營養字第010569號)、蕭柏融(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保(02)29806364

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全日 總分	營養 成分	油類	水類	糖類	鈣	鐵	維他命	
1	五	五穀飯	三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔-炒	貢丸 關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 貢丸-煮	木耳炒豆 豆段, 木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋		5.3	2.4	2.3	2.5		721	280	775	
4	一	白飯	嫩汁肉條 豬肉條-烤(4個)	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱-煮	炒高麗 高麗菜, 蒜-炒	黃瓜湯 大黃瓜, 蒟蒻, 雞肉	水果	5.6	2.3	2.2	2.6	1	797	250	760	
5	二	茄汁肉醬 螺旋麵	蜜汁 鯛魚排 魚排-燒	花枝丸 花枝丸-烤(2個)	柴香蘿蔔煮 蘿蔔, 豆皮結, 柴魚-煮	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	1	783	255	755	
6	三	白飯	奶香燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉-煮	嫩汁魚柳 魚柳-烤(2個)	蒜香花椰 花椰菜, 蒜-炒	味噌湯 凍豆腐, 柴魚, 味噌		5.4	2.3	2.2	2.4		714	270	750	
7	四	鯉節 香鬆飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	麻婆豆腐 豆腐, 素絞肉-煮	鮮菇海絲 海帶絲, 蒜-炒	白菜三絲湯 大白菜, 鮮菇	水果	5.4	2.4	2.5	2.3	1	784	280	755	
8	五	白飯	★排骨酥 豬肉, 豆段-炸(4個)	絞肉嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 洋葱-煮	紅片冬瓜 冬瓜, 鮮菇-煮	紫菜蛋花湯 雞蛋, 海帶芽		5.3	2.5	2.1	2.7		733	260	760	
11	-	國慶日看煙火														
12	二	燕麥飯	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	黑輪捲 黑輪-烤	燴炒薯片 豆薯, 木耳-炒	綜合關東煮 油豆腐, 蒜	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	1	785	280	770	
13	三	白飯	蔥爆豬 豬肉, 洋葱, 蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	炒冬粉 白菜, 冬粉, 韭菜, 豬絞肉-炒	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉		5.6	2.4	2.2	2.3		731	280	765	
14	四	味噌 拌拉麵	★檸香 卡拉雞排 雞腿排-炸	玉米肉蓉 玉米粒, 馬鈴薯, 小花蒟蒻-炒	黑椒豆芽 豆芽, 豆包絲, 香菇-炒	豬肉味噌湯 豆腐, 豬肉, 柴魚, 味噌	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	1	784	255	775	
15	五	白飯	鳳梨燒肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-燒	麥克 雞塊 麥克雞塊-烤(2個)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒	金針湯 蘿蔔, 金針花		5.3	2.5	2.1	2.5		724	270	780	
18	一	日式 炒麵	★脆皮 雞腿 雞腿-炸	五香 滷蛋 雞蛋, 豆干, 杏鮑菇-油	紅燒筍片 筍, 紅蘿蔔-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	水果	5.4	2.5	2.2	2.4	1	789	245	775	
19	二	海苔 肉鬆蓋飯	瓜仔肉燥 豬絞肉, 香菇, 花瓜-煮	麥香 雞肉堡 麥香雞肉排-烤	熱炒高麗 高麗菜, 彩椒-炒	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1	785	255	765	
20	三	全穀飯	糖醋雞球 雞肉, 鳳梨-燒	鮮炒干丁 豆干, 鮮菇, 豆薯, 毛豆-炒	蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻-炒	番茄豬肉湯 番茄, 西芹, 豬肉		5.3	2.5	2.3	2.5		729	245	775	
21	四	白飯	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	檸檬 雞柳條 檸檬雞柳條-烤(2個)	木耳白菜 白菜, 豆包絲, 木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 奶粉	水果	5.7	2.4	2.1	2.6	1	809	255	765	
22	五	麥片飯	烤肉醬 小棒腿 翅小腿-烤(2個)	奶醬洋芋 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 奶粉-煮	脆炒豆豆 豆段, 豆酥-炒	昆布大骨湯 海帶芽, 豬肉		5.4	2.3	2.2	2.3		709	270	770	
25	一	花生 肉絲油飯 【白米50%】	爆炒豬柳 豬肉, 蔥-燒	嫩汁 雞腿捲 雞腿捲-燒	豆包瓜瓜 大黃瓜, 豆包絲, 枸杞-煮	菇菇雞湯 蒜, 雞肉	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	1	777	255	770	
26	二	雜糧飯	★鹹酥雞 雞肉, 豆段-炸(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲海根 海帶根, 紅蘿蔔-炒	海芽味噌湯 海帶芽, 柴魚, 味噌	水果	5.5	2.3	2.1	2.7	1	792	260	765	
27	三	白飯	梅干爌肉 豬肉, 筍, 梅干菜-煮	蝦捲 蝦捲-烤(2個)	芝麻冬粉 白菜, 冬粉, 鮮菇, 白芝麻-炒	清燉蘿蔔湯 蘿蔔, 雞肉		5.5	2.6	2.1	2.6		750	270	770	
28	四	大麥飯	烤肉醬 雞翅 三節雞翅-烤	家常醃醬 豆干, 豬絞肉, 洋葱, 毛豆-煮	紅蔥高麗 高麗菜, 紅蔥-炒	香菇赤肉羹 肉羹, 雞蛋, 香菇, 柴魚	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	1	774	255	760	
29	五	白飯	茄汁肉片 豬肉, 番茄-炒	玉米炒雞 玉米粒, 雞肉, 青豆-炒	黑椒豆芽 豆芽菜, 鮮菇-炒	青木瓜湯 青木瓜, 雞肉		5.4	2.3	2.3	2.4		718	255	760	

→本菜單內含有過敏原：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

### 【健康小知識】万圣節快樂~營養南瓜健康吃

南瓜果肉顏色飽和鮮豔，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。南瓜果肉外，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喔！

