新北食品114年10月菜單 北新國小

本店使用 臺灣豬

New Taipei

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。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮蓁(營養字第008066).陳冠瑜(營養字第009647號).郭馥嘉(營養字第011610).陳奕亘(營養字第012095).陳威銘(營養字第012097) .張淯茹(營養字第012362)。

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	京醬肉柳 豬肉.蔬菜-炒	糖 醋 甜 不 辣 甜不辣.洋蔥-炒	白菜滷 大白菜.蔬菜.膨皮-滷	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐.味噌.柴魚	5	3	2	3	724
2	四	麻油油飯	五香滷蛋X1 雞蛋X1-滷	總匯干丁 豆干.玉米.蔬菜.毛豆-炒	醬香筍片 竹筍.蔬菜.菇-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	6	3	2	3	749
蔬食日								產履豆漿				
3	五	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	南洋咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜.椰漿-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.豬絞肉.木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 冬瓜.雞肉.枸杞	6	3	2	3	761
～～～中秋假期～～～												
7	二	糙米飯 白米.糙米-蒸	香 草 燉 雞 雞肉.蔬菜.番茄-燉	柴 魚 小 丸 子X2 魷魚丸X2.海苔粉.柴魚片-燒	開陽高麗 高麗菜.紅蘿蔔.菇.蝦皮-炒	有機蔬菜	裙帶什錦湯 海帶芽.蔬菜	6	3	2	3	743
8	三	白飯 白米-蒸	五香滷豬腳 豬肉.豬腳.蔬菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆-炒	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔.白芝麻-煮	履歷蔬菜	鮮筍湯 竹筍.菇.雞肉.紅棗	6	3	2	3	742
9	四	麥片飯 白米.麥片-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	蜜汁豆干 豆干.蔬菜.白芝麻-燒	紅絲花椰 花椰菜.紅蘿蔔.蔬菜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.雞蛋.奶粉	6	3	2	3	749
～～～雙十國慶假期～～～												
13	一	義 式 茄 汁 螺 旋 麵	蜜 汁 豬 排X1 豬排X1-燒	★三 角 薯 餅X2 三角薯餅X2-炸	熱炒甘藍 高麗菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蔬菜.雞蛋	5	3	2	3	726
14	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜-煮	毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆-蒸	三杯粉絲 蔬菜.冬粉.木耳.九層塔-炒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜	6	3	2	3	740
15	三	糙米飯 白米.糙米-蒸	年糕燒肉 豬肉.蔬菜.年糕.泡菜-煮	滷 蛋X1 雞蛋X1-滷	紅絲黃芽 黃豆芽.海帶芽.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大醬湯 凍豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	6	3	2	3	745
16	四	白飯 白米-蒸	杏 片 蜜 汁 雞X4 雞肉X4.杏仁片-燒	義 式 肉 丸X1 獅子頭X1.馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜-燉	枸杞冬瓜 冬瓜.菇.枸杞-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	6	3	2	3	740
17	五	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉.蔬菜.黑胡椒-炒	客家小炒 豆干.豬肉.魷魚.蔬菜-炒	清炒花椰菜 花椰菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯.雞肉.枸杞	5	3	2	3	728
20	一	白飯 白米-蒸	BBQ醬 雞 腿 捲X1 雞腿捲X1-燒	咖 哩 肉 醬 佐 鳥 蛋X1 馬鈴薯. 蔬菜. 豬絞肉. 鵪鶉蛋X1-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔.海帶片.菇.柴魚片-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蔬菜.雞蛋.蔥	6	2	2	3	737
21	二	日 式 肉 鬆 飯	瓜仔肉 豬絞肉.豆薯.菇.花瓜-煮	★海 苔 薯 瓣X4 薯瓣X4.海苔粉-炸	鮮蔬高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	6	2	2	3	734
22	三	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉.蔬菜.馬鈴薯.寬粉.白芝麻-燉	沙茶炒豆干 豆干.蔬菜-炒	清炒豆芽 豆芽菜.蔬菜.菇-煮	履歷蔬菜	昆布豆腐湯 海帶芽.豆腐	6	3	2	3	740
23	四	藜麥飯 白米.藜麥-蒸	梅干扣肉 豬肉.蘿蔔.筍干.梅菜-滷	菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯-炒	炒海帶絲 海帶絲.白干絲.蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 大白菜.菇.味噌.柴魚	6	3	2	3	738
～～～光復節假期～～～												
27	一	鳳梨夏威夷炒飯	糖 醋 雞 丁X4 雞肉X4.彩椒.鳳梨-燒	★椒 鹽 薯 球X5 馬鈴薯X5-炸	蒜香花椰 花椰菜.木耳.蒜酥-炒	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.雞蛋	6	2	2	3	737
28	二	白飯 白米-蒸	麥克雞塊X2 雞塊X2-烤	馬鈴薯燉肉 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜-燉	醬滷鮮瓜 冬瓜.蔬菜.菇.枸杞-滷	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.柴魚	6	3	2	3	742
29	三	玉米飯 白米.玉米-蒸	三杯雞 雞肉.蔬菜.菇.九層塔-煮	關 東 煮 蘿蔔.海帶結.凍豆腐-煮	清炒筍片 竹筍.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	麻油鮮蔬湯 高麗菜.蔬菜.豬肉.枸杞	6	3	2	3	738
30	四	白飯 白米-蒸	高昇魚排X1 生鮮魚排X1-燒	起司蒸蛋 雞蛋.起司絲-蒸	咖哩粉絲煲 蔬菜.冬粉.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐.紅蘿蔔.雞蛋.筍	6	2	2	3	749
31	五	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	雞肉親子丼 雞肉.馬鈴薯.雞蛋.洋蔥-燴	黑豆干滷海帶 黑干.紅蘿蔔.海帶結-滷	木耳甘藍 高麗菜.蔬菜.木耳-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花.蔬菜.菇.豬肉	6	3	2	2	731

寒露

<節氣吃蛇康-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。