



新北食品 109年12月菜單

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

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)、王湘芸(營業字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1級產品責任險

北新國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全穀	蛋	豆	奶	油	糖	鹽	鈉	鈣	鐵	鉀	鈉
1	二	鯉節香鬆飯	蒲燒鯛魚排 ◎魚排-蒸	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、◎雞蛋-炒	薑絲海根 海帶根、彩椒、薑-炒	有機蔬菜 油豆腐、◎味噌、◎柴魚片	油腐味噌湯	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822	265	775			
2	三	地瓜飯	三杯雞 雞肉、鮮蔬-炒	炒甜不辣 西芹、洋蔥、◎甜不辣-炒	蒜香花椰 白花椰、蒜-炒	雁蔬菜	米粉湯 米粉、絞肉、鮮菇、芋頭、◎蝦米		5.2	2.6	2	2.5		722	270	765			
3	四	白飯	茄汁巧蛋包 ◎雞蛋、番茄、青豆-蒸(2個)	椒鹽豆腸 ◎豆腸、敏豆、◎白芝麻-炒	蘿蔔炒鮮菇 蘿蔔、鮮菇、◎柴魚片-煮	雁蔬菜	洋芋薏仁湯 馬鈴薯、薏仁	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	1	793	255	780			
4	五	胚芽飯	蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果-煮	柳葉魚 ◎柳葉魚-炸(2個)	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇-炒	雁蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5		737	250	775			
7	一	白飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	玉米炒雞 玉米、雞肉、鮮蔬-炒	炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	雁蔬菜	味噌豚骨湯 ◎板豆腐、豬肉、◎味噌、◎柴魚片	水果	5.4	2.7	2.2	2.5	1	808	250	770			
8	二	花生肉絲油飯 【白米50%】	脆皮雞腿 雞腿-炸	燒賣 燒賣-蒸(2個)	什錦冬粉 大白菜、冬粉、鮮蔬-炒	有機蔬菜	虱目魚丸湯 虱目、◎魚丸、豬肉	水果	5.5	2.6	2.1	2.9	1	823	245	765			
9	三	白飯	和風燒肉 豬肉、洋蔥、◎白芝麻-煮	塔香鮑菇雞 杏鮑菇、雞肉、鮮蔬-炒	玉筍花椰 白花椰、玉米筍-炒	雁蔬菜	蘿蔔昆布湯 結頭菜、海帶芽、紅蘿蔔		5.3	2.6	2.1	2.5		731	270	775			
10	四	全穀飯	甜粟燜雞 雞肉、栗子-煮	回鍋肉 豆豉、◎豆干、豬肉-炒	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳-炒	雁蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798	265	770			
11	五	白飯	打拋豬肉片 豬肉、番茄-炒	馬鈴薯辦 馬鈴薯-烤(4個)	豆皮高麗 高麗菜、◎豆包絲-炒	雁蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、雞肉		5.4	2.7	2.1	2.7		755	270	760			
14	一	玉米飯	蠔油香燒雞 雞肉、鮮蔬-燒	毛豆炒蛋 洋蔥、◎雞蛋、毛豆-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	雁蔬菜	大滷湯 ◎板豆腐、鮮蔬、紅蘿蔔、◎雞蛋	水果	5.3	2.7	2	2.8	1	810	270	770			
15	二	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸 ◎花枝丸-烤(2個)	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	海帶蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	1	830	265	775			
16	三	蕎麥飯	韓式醬燒雞 雞肉、鮮蔬-煮	魚香嫩腐 ◎板豆腐、洋蔥、絞肉-煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	雁蔬菜	味噌湯 高麗菜、鮮菇、◎味噌、◎柴魚片		5.3	2.7	2.2	2.6		746	275	760			
17	四	烤肉拌飯	脆皮魚排 ◎魚排-炸	蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	燴煮大頭菜 結頭菜、木耳-煮	雁蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	1	833	250	775			
18	五	紫米飯	麻油雞 雞肉、薑片-煮	珍珠丸 紫米丸-蒸(2個)	脆炒甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	雁蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、豬肉		5.3	2.6	2.1	2.7		740	265	765			
21	一	白飯	椒鹽排骨酥 豬肉-炸(4個)	黑輪關東煮 ◎油豆腐、海帶結、◎黑輪-煮	什錦薯絲 豆薯、鮮蔬-炒	雁蔬菜	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、絞肉	水果	5.4	2.6	2.1	2.8	1	812	250	765			
22	二	肉鬆飯	烤棒腿 翅小腿-烤(2個)	番茄炒蛋 番茄、◎雞蛋-炒	海帶三絲 海帶絲、◎豆干絲、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、豬肉	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775			
23	三	白飯	瓜仔肉 豬肉、鮮菇、花瓜-煮	爆炒雞柳 豆薯、雞肉、鮮蔬-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	雁蔬菜	海帶湯 海帶芽、洋蔥、雞肉		5.6	2.6	2.2	2.6		759	275	760			
24	四	奶醬螺旋麵 【含鮭質製品】	烤肉醬燒雞排 雞排-燒	花生麻糬球 ◎花生麻糬球-烤(2個)	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇-燒	雁蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765			
25	五	白飯	番茄燉肉 豬肉、番茄-燉	蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	紅絲花椰 白花椰、紅蘿蔔-炒	雁蔬菜	小魚味噌湯 ◎板豆腐、小魚乾、◎味噌、◎柴魚片		5.3	2.7	2.1	2.6		743	270	775			
28	一	小米飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、鮮蔬-煮	地瓜薯條 地瓜-烤(4個)	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	雁蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、◎板豆腐	水果	5.3	2.6	2.1	2.5	1	791	265	780			
29	二	味噌拌拉麵 【含鮭質製品】	★起司豬排 ◎起司豬排-炸	章魚燒 ◎章魚燒-烤(2個)	蘿蔔煮 蘿蔔、玉米-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋、◎味噌、◎柴魚片	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775			
30	三	五穀飯	滑蛋燉雞 雞肉、洋蔥、◎雞蛋-煮	滷味拼盤 冬瓜、◎四方干、◎白芝麻-滷	韭菜豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	雁蔬菜	金針湯 金針花、豬肉		5.6	2.6	2.2	2.6		759	275	760			
31	四	白飯	蒲燒豬 豬肉、◎柴魚片、◎白芝麻-煮	甜椒雞丁 馬鈴薯、雞肉、甜椒-炒	蒜蓉粉絲 高麗菜、粉絲、蒜-煮	雁蔬菜	結頭菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765			

一本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含鮭質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品

【背面還有1月菜單喔~】