



New Taipei

新北食品115年8+9月菜單

新北國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全數 雞塊	豆腐 雞肉	蔬菜	油類	熱量
8/31	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 蜂蜜-煮	蒜香黑干 黑豆干, 蘿蔔, 白芝麻, 蒜-滷	鮮蔬高麗菜 高麗菜, 玉米筍, 蔬菜-炒	履歷 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	5.6	2.4	2	2.4	730
1	二	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	麥克雞塊X2 雞塊-烤	瓜仔肉 豬絞肉, 豆薯, 蔬菜, 菇, 花瓜-煮	炒玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆, 木耳-炒	有機 蔬菜 筍香燉雞湯 筍, 雞肉, 紅棗	5.8	2.4	1.9	2.6	751
2	三	白飯 白米-蒸	雞肉滑蛋 雞肉, 馬鈴薯, 雞蛋, 蔬菜-燴	油腐關東煮 油豆腐, 蔬菜, 海帶結, 柴魚片-煮	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜 鮮瓜湯 冬瓜, 豬肉, 枸杞	5.7	2.4	2.1	2.5	744
3	四	糙米飯 白米, 糙米-蒸	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	酸菜黑干 黑豆干, 蔬菜, 酸菜-煮	薯絲豆段 敏豆, 豆薯, 木耳-炒	履歷 蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚	5.9	2.5	1.9	2.5	761
4	五	番茄肉醬 螺旋麵	★無骨雞排X1 無骨雞排-炸	鮮蔬炒蛋 雞蛋, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 豆包, 菇-煮	履歷 蔬菜 日式豚骨湯 蔬菜, 豬肉	5.7	2.4	2.1	2.4	740
7	一	小米飯 白米, 小米-蒸	青醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-燒	玉米筍炒蛋 雞蛋, 玉米筍, 菇, 毛豆-炒	拌炒海帶絲 海帶絲, 白干絲-炒	履歷 蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉	5.6	2.4	2	2.4	730
8	二	白飯 白米-蒸	紅燒燉豬 豬肉, 筍, 蔬菜-燉	咖哩肉醬 馬鈴薯, 蔬菜, 豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機 蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.9	2.5	1.9	2.5	761
9	三	咖哩時蔬 炒飯	★椒鹽魚排X1 生鮮魚排-炸	滷蛋X1 雞蛋-滷	鮮菇甘藍 高麗菜, 菇-炒	履歷 蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽, 薑	5.6	2.4	2	2.6	739
10	四	白飯 白米-蒸	韓式芝麻燒肉 豬肉, 蔬菜, 年糕, 白芝麻-煮	麻婆豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬絞肉-煮	醬燒鮮瓜 冬瓜, 菇, 枸杞-煮	履歷 蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 蔬菜, 雞蛋	5.5	2.5	2.1	2.5	738
11	五	紫米飯 白米, 紫米-蒸	海苔魷魚丸X2 魷魚丸, 海苔粉-烤	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 菇, 九層塔-炒	木耳白菜 大白菜, 海帶芽, 木耳-炒	履歷 蔬菜 大醬湯 凍豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	5.7	2.5	2	2.5	749
14	一	白飯 白米-蒸	酸甜泡菜雞 雞肉, 蔬菜, 泡菜, 年糕-煮	鍋燒黑干 黑豆干, 海帶結, 白芝麻-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔, 菇, 柴魚片-煮	履歷 蔬菜 鮮蔬味噌湯 蔬菜, 玉米, 味噌, 柴魚	5.7	2.4	2.1	2.5	744
15	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	蜜汁豚肉 豬肉, 蔬菜, 白芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蔬炒玉米 玉米, 蔬菜, 毛豆-炒	有機 蔬菜 昆布雞湯 海帶芽, 菇, 雞肉	5.8	2.4	1.9	2.6	751
16	三	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉, 蔬菜, 馬鈴薯, 黑芝麻-燉	柴魚煮油腐 油豆腐, 蘿蔔, 海帶片, 柴魚片-煮	蒜酥高麗 高麗菜, 蔬菜, 菇-炒	履歷 蔬菜 肉羹湯 肉羹, 蔬菜, 木耳, 雞蛋	5.7	2.5	2	2.4	745
17	四	麻油肉絲 油飯 【白米50%】	醬燒豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	清炒白菜 白菜, 蔬菜-炒	履歷 蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	5.9	2.4	2	2.5	756
18	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	小魚炒豆干 豆干, 蔬菜, 豬肉, 小魚乾-炒	玉米筍花椰菜 花椰菜, 玉米筍, 菇-炒	履歷 蔬菜 和風蛋花湯 蔬菜, 雞蛋	5.7	2.5	2	2.5	749
21	一	奶香白醬 筆管麵	烤翅小腿X2 翅小腿-烤	筍香炒蛋 雞蛋, 筍, 毛豆-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	履歷 蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 柴魚	5.8	2.4	2	2.6	753
22	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉, 蔬菜, 九層塔-炒	★香雞堡排X1 香雞堡排-炸	木耳豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	有機 蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 菇, 雞蛋, 奶粉	5.7	2.5	2	2.6	754
23	三	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	南瓜燉雞 雞肉, 紅蘿蔔, 南瓜, 蔬菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 毛豆-炒	三杯海根 海帶根, 蔬菜-炒	履歷 蔬菜 肉骨茶湯 冬瓜, 菇, 豬肉, 枸杞	5.8	2.4	2	2.4	744
24	四	白飯 白米-蒸	中秋烤肉 豬肉, 蔬菜, 菇-煮	酢醬肉燥 豆干, 豬絞肉, 蔬菜, 菇-煮	柚香燒蘿蔔 蘿蔔, 木耳, 柴魚片-煮	履歷 蔬菜 玉米雞湯 玉米, 雞肉	5.7	2.5	2	2.4	745
25	五	中秋節快樂									
28	一	教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!									
29	二	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	燒烤醬雞 雞肉, 蔬菜, 白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	炒冬粉 蔬菜, 冬粉, 菇, 豬絞肉-炒	有機 蔬菜 小魚海帶湯 海帶芽, 小魚乾	5.9	2.4	1.9	2.5	753
30	三	白飯 白米-蒸	味噌燉豬 豬肉, 豆干, 蔬菜, 味噌-燉	肉燥福州丸X1 福州丸, 蔬菜, 豬絞肉, 菇-煮	蒜香白菜 蔬菜, 菇, 木耳, 蒜-炒	履歷 蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	5.7	2.5	2	2.6	754



<節氣吃神馬-秋分>

秋分氣候轉涼，易引發口乾舌燥等「秋燥」現象。飲食建議「清潤」：蘿蔔、冬瓜、柚子、蘋果；「溫潤健脾」：海帶、山藥、南瓜、芝麻、核桃等食物，秋分養生的方法：「早睡早起、適當運動、注意保暖」



萬統鮮美食115年8-9月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088

營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	關東煮 白蘿蔔+米白飯+甜不辣+竹輪+玉米-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		5.4	2.5	2.4	2.3	729
1	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		5.5	2.5	2.3	2.5	743
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	玉米四季豆 四季豆+玉米-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		5.3	2.6	2.3	2.5	736
3	四	拿波里鮮蔬 螺旋麵 麵+玉米+蕃茄+蘑菇	蜜汁豆包 豆包X1-燒	滷蛋X1 雞蛋-滷	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	補助豆漿	5.2	2.7	2.4	2.4	735
4	五	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞排X1 雞排X1-烤	三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+豆皮		5.3	2.5	2.5	2.5	734
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	濃湯雞粒豆腐 豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		5.2	2.5	2.6	2.6	734
8	二	白飯 白米	醃醃燉雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	柴魚年糕雞 雞肉+年糕+洋葱+柴魚-炒	清炒花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米		5.5	2.4	2.3	2.5	735
10	四	什錦 蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	香燒雞排X1 雞排-燒	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋葱		5.2	2.6	2.4	2.4	727
11	五	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條 豬肉切條-燒	羅勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		5.4	2.5	2.2	2.5	733
14	一	粉紅醬雞茸 義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	薯球X4 薯球X4-炸	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.5	2.4	743
15	二	白飯 白米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-煮	香滷四方腐X1 四角油豆腐X1+香菇-燒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌		5.5	2.5	2.3	2.5	743
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋葱-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		5.4	2.5	2.4	2.5	738
17	四	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		5.3	2.5	2.3	2.5	729
18	五	胚芽飯 白米+胚芽	起司奶香燉雞 雞肉+南瓜+洋葱+毛豆-煮	肉絲什錦小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨		5.3	2.6	2.5	2.4	737
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	檸香雞柳條X2 雞柳條X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		5.6	2.4	2.5	2.6	752
22	二	日式豚肉 烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	炸香雞排X1 雞排X1-炸	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	鮑菇鮮瓜 瓜+鮑菇-煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		5.5	2.5	2.3	2.4	738
23	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬鳳梨燉肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	青菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨		5.3	2.4	2.5	2.4	722
24	四	糙米飯 白米+糙米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+魚露-煮	燴三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.5	2.3	2.4	724
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	小米飯 白米+小米	塔香米糕魚 魚丁+米糕-煮	滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		5.3	2.6	2.5	2.4	737
30	三	紅藜飯 白米+紅藜	茄汁蘑菇雞 雞肉+洋葱+蕃茄+蘑菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		5.4	2.6	2.5	2.3	739

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有: 1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收