



新北食品115年4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。*若因氣候因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！
電話：(02)29851830 地址：新北市三區區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余漢鵬(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜璇(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

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	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-煮	糖醋甜不辣 甜不辣,洋蔥-炒	木耳花椰 花椰菜,木耳-炒	履歷蔬菜 海帶芽,小魚乾	5.7	2.4	2.1	2.4	740
2	四	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	香鬆毛豆炒蛋 雞蛋,芋頭,毛豆,海苔香鬆-炒	★炸薯球X5 馬鈴薯球-炸	黑椒豆芽 豆芽菜,蔬菜,木耳,黑胡椒-炒	履歷蔬菜 玉米,蔬菜,雞蛋,蔥	5.6	2.3	1.9	2.6	729
☆兒童節快樂☆											
7	二	海苔豚肉炒麵 魚塊-烤	烤魚塊X2 魚塊-烤	香烤小雞腿X2 翅小腿-烤	奶汁白菜 大白菜,菇,蔬菜,奶粉-煮	有機蔬菜 海帶芽,雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	733
8	三	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	泡菜燒肉 豬肉,蔬菜,泡菜-燉	黑輪棒X1 黑輪條-燻	炒大頭菜 結頭菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜,雞肉,枸杞	5.5	2.4	1.9	2.5	725
9	四	白飯 白米-蒸	★唐揚雞X4 雞肉,豆段-炸	咖哩肉醬 凍豆腐,馬鈴薯,蔬菜,豬絞肉-煮	玉米花椰菜 花椰菜,玉米-炒	履歷蔬菜 筍片,菇,豬肉,紅棗	5.6	2.5	2.1	2.6	749
10	五	糙米飯 白米,糙米-蒸	蒜味豬肉 豬肉,蔬菜,蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜,冬粉,木耳,豬絞肉-炒	履歷蔬菜 豆腐,味噌,柴魚	5.5	2.4	1.9	2.5	725
13	一	蒜香肉絲蛋炒飯 三節雞翅-烤	嫩汁雞翅X1 三節雞翅-烤	柴魚小丸子X2 魷魚丸,海苔粉,柴魚片-燒	醬燒鮮瓜 冬瓜,菇,枸杞-煮	履歷蔬菜 蘿蔔,豬肉	5.4	2.4	1.9	2.5	718
14	二	小米飯 白米,小米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,蔬菜,椰漿-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶雙絲 海帶絲,白干絲-炒	有機蔬菜 玉米,蔬菜,雞蛋,奶粉	5.7	2.5	2.1	2.4	747
15	三	白飯 白米-蒸	糖醋雞丁X4 雞肉,蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜,蒜酥-炒	履歷蔬菜 海帶芽,薑	5.5	2.4	2.1	2.6	735
16	四	紫米飯 白米,紫米-蒸	韓式燒肉 豬肉,蔬菜,年糕,泡菜,白芝麻-煮	吻仔魚炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,吻仔魚-炒	熱炒甘藍 高麗菜,菇,枸杞-炒	履歷蔬菜 凍豆腐,蔬菜,味噌,柴魚	5.7	2.5	1.9	2.6	751
17	五	白飯 白米-蒸	青醬燉雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜,菇,奶粉-燉	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	嫩汁白菜 大白菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄,蔬菜,雞蛋	5.6	2.5	2	2.4	738
20	一	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	薑汁燒豚肉 豬肉,蔬菜,薑-燉	茶碗蒸 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 海帶芽,雞肉	5.7	2.4	1.9	2.5	739
21	二	白飯 白米-蒸	蜜汁鹹酥雞X4 雞肉,九層塔-燒	客家小炒 豆干,蔬菜,豬肉,魷魚翅-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔,菇,柴魚片-煮	有機蔬菜 蔬菜,玉米,味噌,柴魚	5.5	2.4	2.1	2.6	735
22	三	薏仁飯 白米,小薏仁-蒸	蜜汁燒肉 豬肉,蔬菜,白芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,蔥-炒	塔香粉絲 蔬菜,冬粉,菇,豬絞肉-炒	履歷蔬菜 豆腐,蔬菜,雞蛋	5.5	2.6	2	2.6	747
23	四	番茄奶醬義大利麵 雞排-烤	烤腿排X1 雞排-烤	★三角薯餅X2 三角薯餅-炸	炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔,豬肉	5.6	2.4	2.1	2.4	733
24	五	藜麥飯 白米,藜麥-蒸	孜然炒肉 豬肉,凍豆腐,蔬菜,孜然粉-炒	奶油洋芋肉丸X1 獅子頭,馬鈴薯,蔬菜,菇,奶粉-燉	木耳銀芽 豆芽菜,蔬菜,木耳-煮	履歷蔬菜 玉米,雞蛋	5.7	2.4	1.9	2.4	735
27	一	白飯 白米-蒸	年糕雞丁X4 雞肉,年糕-燒	酢醬肉燥 豆干,豬絞肉,蔬菜,菇-煮	清炒時瓜 冬瓜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 海帶芽,味噌,柴魚	5.5	2.4	2	2.6	732
28	二	玉米飯 白米,玉米-蒸	麥克雞塊X2 雞塊-烤	泰式打拋豬 豬絞肉,豆醬,番茄,洋蔥,九層塔-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜,紅蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜 馬鈴薯,蔬菜,菇,雞蛋,奶粉	5.6	2.5	2	2.5	742
29	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜,蜂蜜-煮	魚丸關東煮 蘿蔔,黑輪,虱目魚丸-煮	蒜香花椰 花椰菜,菇,蒜酥-炒	履歷蔬菜 凍豆腐,蔬菜,豬肉,枸杞	5.7	2.6	2.1	2.4	755
30	四	板栗肉絲油飯 生鮮魚排-炸	★酥炸魚排X1 生鮮魚排-炸	甜筍炒蛋 雞蛋,筍,毛豆-炒	三杯海根 海帶根,蔬菜-炒	履歷蔬菜 玉米,雞肉	5.5	2.5	1.9	2.4	728



<節氣吃神馬-清明>
 ★清明節吃蛋：諸事圓滿，整年好運來
 ☆清明節吃蔥：聰明伶俐，增長智慧
 ★清明節吃木耳：木耳屬「五行」中「黑」，入藥祭祖護肝養肺

★清明節吃潤餅/春捲：清明節又稱寒食節、禁火節，故習俗當天不會生火炊飯，將事先準備好的配菜包進麵皮裡，也用於祭拜祖先
 ☆清明節吃草仔粿/紅龜粿：有拜拜生財的寓意，烏龜則是象徵長壽，清明節用來祭拜是祈求祖先可以保佑子孫財源滾滾、延年益壽的意思



統鮮美食115年04月菜單

北新國小

地址：新北市三區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用經對污染食品 營養師：潘淑媛(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	糖	油	鹽	熱	
2	四	白飯	咖哩黃金丸子X2	油腐滷味	洋蔥炒蛋	罐頭蔬菜	筍絲湯	5.5	2.5	2.3	2.4	738
菜食		白米	馬鈴薯+黃金丸子X2+時蔬-煮	油豆腐+白蘿蔔+海帶絲-燻	雞蛋+洋蔥-炒		竹筍+木耳					
3	五	兒童節補假										
6	一	清明節補假										
7	二	糙米飯	塔香燻雞	玉米肉苜	雙色花椰	有機蔬菜	味噌湯	5.5	2.5	2.3	2.4	738
菜食		白米+糙米	雞肉+時蔬+九層塔-煮	玉米+豬絞肉+西蘭花+毛豆-炒	花椰菜+西蘭花-炒		豆腐+海帶絲+紫魚片					
9	四	白飯	炸翅小腿X2	蕃茄炒蛋	金菇三絲	罐頭蔬菜	結頭排骨湯	5.2	2.7	2.4	2.7	748
菜食		白米	翅小腿X2-炸	雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	金針菇+海帶絲+西蘭花-炒		結頭菜+豬大骨+香菇					
10	五	櫻花蝦什錦炒飯	肉骨茶肉片	鮮肉餃子X2	蔥爆豆茸	罐頭蔬菜	蕃茄蛋花湯	5.3	2.5	2.5	2.5	734
菜食		白米+豬絞肉+洋蔥+玉米+蛋+櫻花蝦	豬肉片+高麗菜+金針菇-煮	蒸餃X2-蒸	雞豆茸+西蘭花+蔥-炒		蕃茄+雞蛋+玉米					
13	一	玉米飯	白醬雞	蒸蛋	木耳白菜	罐頭蔬菜	冬瓜排骨湯	5.2	2.5	2.6	2.7	738
菜食		白米+玉米	雞肉+南瓜+洋蔥-煮	雞蛋+毛豆-蒸	大白菜+西蘭花+木耳-煮		冬瓜+豬大骨+大姜					
14	二	白飯	咖哩豬	貢丸X1 關東煮	薑絲海根	有機蔬菜	三絲雞湯	5.5	2.5	2.3	2.4	738
菜食		白米	豬肉+馬鈴薯+洋蔥+西蘭花-煮	貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+魚卵塊-煮	海帶根+薯粉-炒		黃豆茸+雞肉+香菇+西蘭花+木耳					
16	四	拿破里肉醬螺旋麵	里肌豬排X1	地瓜球X2	彩椒四季	罐頭蔬菜	蘑菇濃湯	5.5	2.6	2.4	2.7	762
菜食		雞塊+玉米+豬絞肉+洋蔥+蕃茄	豬排X1-燻	地瓜球X2-炸	四季豆+彩椒-炒		玉米+雞蛋+西蘭花+蘑菇					
17	五	大麥飯	糖醋雞塊X4	筍香豬腳	洋芋溫沙拉	罐頭蔬菜	酸辣清湯	5.4	2.5	2.2	2.6	738
菜食		白米+大麥	雞肉X4-燻	竹筍+豬肉+豬蹄+香菇-煮	馬鈴薯+西蘭花+毛豆-煮		豆腐+金針菇+西蘭花					
20	一	五穀飯	叉燒肉條X4	麻蓉豆腐	鮑菇鮮瓜	罐頭蔬菜	味噌海茸湯	5.6	2.4	2.5	2.6	762
菜食		白米+五穀米	豬肉切條X4-燻	豆腐+豬絞肉+香菇+洋蔥+高麗菜-煮	時瓜+杏鮑菇+西蘭花-煮		海帶絲+鮑片+玉米					
21	二	青醬雞肉義式麵	燻雞翅X1	炸薯條X5	芹香黃芥	有機蔬菜	巧達濃湯	5.5	2.5	2.3	2.5	743
菜食		麵+玉米+雞肉+時蔬+白製青醬	雞翅X1-燻	薯條X5-炸	黃豆茸+時蔬+芹菜-炒		馬鈴薯+雞蛋+南瓜+蘑菇					
23	四	白飯	黑胡椒香蒜雞	義式肉醬薯塊	川耳花椰	罐頭蔬菜	蘿蔔排骨湯	5.3	2.5	2.3	2.6	733
菜食		白米	雞肉+洋蔥+蒜+蔥-燻	馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+西蘭花-煮	花椰菜+川耳-炒		白蘿蔔+豬大骨+芹菜					
24	五	小米飯	麥香雞X1	爆炒鹹豬肉	蛋香豆薯	罐頭蔬菜	金針湯	5.3	2.5	2.3	2.6	733
菜食		白米+小米	麥香雞X1-燻	豬肉片+高麗菜+豆干+蔥-炒	豆腐+時蔬+雞蛋+西蘭花-炒		金針花+雞肉+香菇					
27	一	白飯	烤雞排X1	咖哩肉醬	豆干海結	罐頭蔬菜	鮮瓜排骨湯	5.4	2.4	2.5	2.3	724
菜食		白米	雞排X1-燻	馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	海帶絲+豆干-燻		鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇					
28	二	胚芽飯	沙茶鮮魚	麻油米糕雞	白菜滷	有機蔬菜	玉米蛋花湯	5.5	2.4	2.5	2.6	745
菜食		白米+胚芽米	生鮮魚肉+雞肉片+凍豆腐+豆皮+時蔬-燻	雞肉+米西結+杏鮑菇-煮	大白菜+西蘭花+香菇-煮		玉米+雞蛋+西蘭花					
30	四	上海菜飯	蔥爆肉片	麻糬QQ球X2	蘿蔔佃煮	罐頭蔬菜	客家米粉湯	5.5	2.7	2.4	2.7	760
菜食		白米+高麗菜+豬絞肉+玉米+西蘭花	豬肉片+洋蔥+蔥-炒	麻糬球X2-炸	白蘿蔔+玉米+西蘭花-煮		米粉+高麗菜+香菇					

本菜單含有中蝦粉及肉鬆品、芒果及肉鬆品、含防腐劑之肉鬆及肉鬆品、大豆及肉鬆品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、醬及醬製品、牛奶、羊奶及其製品、魚肉及其製品、不適合其過敏體質者食用

●天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那麼吃多少呢？三份蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則為兩個拳頭大●