新北食品115年11月菜單 北新國小

本店使用 臺灣豬

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。※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

電話：(02) 29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)，余珮馨(營養字第008066)，陳奕亘(營養字第012095)，張淯茹(營養字第012362)，張瑜紋(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
2	一	白飯 白米-蒸	泡菜燒雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.泡菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗 高麗菜.木耳-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶.蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.5	742
3	二	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	瓜仔肉 豬絞肉.蔬菜.菇.花瓜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	炒白菜 大白菜.蔬菜.木耳-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.蔬菜.雞蛋	5.4	2.5	2	2.6	733
4	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	關東煮 油豆腐.蔬菜.海帶結.柴魚片-煮	菇煮筍片 筍.蒟蒻.菇-煮	履歷蔬菜	小魚海芽湯 海帶芽.小魚乾	5.6	2.5	2	2.5	742
5	四	鮮蔬什錦炒麵	薑燒嫩豆腐X1 豆腐.香菇-滷	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲.白干絲-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜.菇.枸杞	5.5	2.5	2	2.5	735
蔬食日									產履豆漿			
6	五	立冬 白飯 白米-蒸	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	濃湯豆腐 豆腐.南瓜.蔬菜.雞蛋.奶粉-煮	枸杞高麗 高麗菜.木耳.枸杞-炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 蘿蔔.雞肉.菇.紅棗	5.7	2.6	2.1	2.8	773
9	一	蒜味肉絲蛋炒飯	醬烤雞排X1 雞排-烤	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-炒	紅絲豆段 豆段.紅蘿蔔.木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍.豬肉.菇	5.8	2.6	2	2.5	764
10	二	白飯 白米-蒸	薑汁燒肉 豬肉.菇.蔬菜-燉	咖哩肉醬 馬鈴薯.蔬菜.豬絞肉-煮	枸杞鮮瓜 冬瓜.菇.枸杞-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	5.7	2.5	2	2.5	749
11	三	小米飯 白米.小米-蒸	青醬嫩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.菇.奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸.海苔粉-烤	蒜酥雙花 花椰菜.蒜酥-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	5.6	2.5	2	2.6	747
12	四	白飯 白米-蒸	黑胡椒肉柳 豬肉.蔬菜.黑胡椒-煮	麻婆豆腐 豆腐.蔬菜.豬絞肉-煮	蔬炒白菜 大白菜.蔬菜.木耳-炒	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 菇.蔬菜.雞蛋	5.5	2.5	2.1	2.5	738
13	五	紫米飯 白米.紫米-蒸	韓式燒肉 雞肉.蔬菜.年糕.白芝麻-煮	豚肉炒筍 筍.豬肉.小魚干.菇.蔬菜-炒	海味甘藍 高麗菜.海帶芽.蝦皮.木耳-炒	履歷蔬菜	大醬湯 凍豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.5	742
16	一	白飯 白米-蒸	★椒鹽魚丁X3 生鮮魚丁.豆段-炸	什錦肉絲 黃干絲.白干絲.豬肉.蔬菜-炒	雜菜粉絲 冬粉.蔬菜.豆包.菇-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶芽.菇.豬肉	5.6	2.5	2	2.5	742
17	二	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	梅汁排骨X4 豬肉.梅子-燒	海苔香鬆炒蛋 雞蛋.筍.菇.毛豆.海苔香鬆-炒	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.菇.枸杞	5.5	2.6	2.1	2.6	750
18	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.蜂蜜-煮	肉蓉油腐 油腐.蔬菜.豬絞肉.菇.白芝麻-煮	炒高麗 高麗菜.木耳-炒	履歷蔬菜	肉羹湯 肉羹.蔬菜.木耳.雞蛋	5.6	2.5	2	2.5	742
19	四	薏仁飯 白米.小薏仁-蒸	打拋醬豬 豬絞肉.蔬菜.九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	腐皮白菜 大白菜.腐皮.菇-炒	履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.6	747
20	五	奶香白醬義大利麵	義式烤翅小腿X2 翅小腿-烤	回鍋肉片 豆干.蔬菜.豬肉.菇-炒	木耳銀芽 豆芽菜.蔬菜.木耳-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蔬菜.雞蛋	5.6	2.5	2.1	2.5	745
23	一	藜麥飯 白米.藜麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉.九層塔-炸	沙嗲嫩腐 豆腐.馬鈴薯.蔬菜.豬絞肉.花生粉-煮	清炒時瓜 冬瓜.枸杞-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.菇.雞蛋.奶粉	5.7	2.5	2	2.7	758
24	二	白飯 白米-蒸	五味醬燒豚 豬肉.菇.蔬菜-煮	黑輪棒X1 黑輪條-烤	雙色花椰 花椰菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.柴魚	5.5	2.5	2	2.6	740
25	三	小米飯 白米.小米-蒸	烤肉醬雞 雞肉.馬鈴薯.菇.蔬菜.白芝麻-煮	佛跳牆 蔬菜.凍豆腐.豬腳.豬肉.菇.紅棗-煮	脆炒結頭 結頭菜.蔬菜.木耳-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋.蔬菜	5.6	2.5	2	2.5	742
26	四	香菇肉絲油飯 【白米50%】	照燒豬排X1 豬排-燒	滷蛋X1 雞蛋-滷	金菇高麗 高麗菜.金針菇.木耳-炒	履歷蔬菜	紅棗雞湯 蔬菜.雞肉.紅棗	5.5	2.6	2.1	2.5	745
27	五	紫米飯 白米.紫米-蒸	孜然炒肉 雞肉.蔬菜-炒	菇菇歐姆蛋 雞蛋.菇.玉米.毛豆-炒	三杯粉絲 蔬菜.冬粉.菇.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐.蔬菜.木耳.雞蛋	5.8	2.5	2	2.6	761
30	一	白飯 白米-蒸	鹹水雞 雞肉.豆薯.蔬菜.木耳-煮	蘿蔔排骨羹 蘿蔔.豬肉.筍.雞蛋.菇-煮	鮮菇雙花 花椰菜.菇-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2.1	2.5	745

立冬

〈節氣吃神馬-立冬〉

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材:雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、紅棗，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。





1.3.5