



新北食品 113年11月菜單

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一〇規範，敬請安心食用。

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號).郭穎嘉(營養字第011610).余珮蓁(營養字第008066).許芷羚(營養字第011822).陳奕亘(營養字第012095).陳威銘(營養字第012097)

東門國小



新北市立東門國小

官方網站

日期星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全餐 蔬果	豆角 蛋肉	蔬果	油脂	水米	熱量
1 五	麥片飯 白米.麥片.蒸	蒲燒魚排X1 魚排.白芝麻.蒸	紅燒油腐 油豆腐.紅蘿蔔.煮	鮮菇花椰 花椰菜.菇.炒	裙帶味噌湯 海帶芽.味噌.柴魚		5.5	2.4	2.1	2.5		730
4 一	白飯 白米.蒸	日式咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.煮	麥克雞塊X2 雞塊.炸	蝦香扁蒲 扁蒲.蔬菜.蝦皮.炒	芙蓉玉米湯 玉米.雞蛋	水果	5.7	2.5	2	2.6	1	814
5 二	三穀有機飯 有機白米.三穀米.蒸	蘿蔔燒雞 雞肉.蘿蔔.燉	鮑菇滷豆干 有機杏鮑菇.豆干.滷	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜.炒	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁		5.3	2.5	2.2	2.5		726
6 三	白飯 白米.蒸	蒜泥肉片 豬肉.蔬菜.蒜.煮	韓式豆腐煲 豆腐.菇.泡菜.煮	田園粟米 玉米.紅蘿蔔.毛豆.炒	鮮菇雞湯 蔬菜.菇.雞肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
7 四	義式茄汁肉醬 義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.番茄.煮	迷迭香 烤雞翅X1 三雞翅.烤	魷魚丸X2 魷魚丸.烤	木須長豆 長豆.木耳.炒	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.雞蛋.奶粉		5.7	2.4	2	2.6		746
8 五	白飯 白米.蒸	排骨酥X4 豬肉.長豆.炸	菇菇炒蛋 雞蛋.菇.蔬菜.炒	薑絲海根 海帶根.彩椒.薑.煮	味噌蔬菜湯 蔬菜.味噌.柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5		716
11 一	胚芽飯 白米.胚芽米.蒸	蔥爆魚丁 生鮮魚丁.蔬菜.煮	蒜香甘藍 高麗菜.木耳.蒜.炒	咖哩油腐 油豆腐.馬鈴薯.蔬菜.煮	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜		5.3	2.4	2.2	2.5		719
12 二	有機白飯 有機白米.蒸	古早味肉燥 豬肉.蔬菜.花瓜.煮	香雞堡排X1 香雞堡排.炸	針菇扁蒲 扁蒲.金針菇.蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
13 三	紫米飯 白米.紫米.蒸	蠔油香菇雞 雞肉.紅蘿蔔.香菇.炒	鍋燒肉片 蔬菜.豬肉.角鷄.煮	香拌黃芽 黃豆芽.蔬菜.拌	結頭排骨湯 結頭菜.菇.豬肉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
14 四	韓式海苔 烤肉飯 白米.蔬菜.豬肉.海苔.炒	椒鹽叉燒肉X4 豬肉.烤	洋芋炒蛋 雞蛋.馬鈴薯.毛豆.炒	韓式粉絲 冬粉.蔬菜.白芝麻.炒	~甜~紅豆湯圓 紅豆.湯圓		5.7	2.5	1.9	2.5		747
15 五	藜麥飯 白米.紅藜.蒸	和風醬 烤雞排X1 雞排.烤	地瓜薯條X4 地瓜.炸	雙色花椰 花椰菜.木耳.炒	羅宋湯 蔬菜.番茄		5.7	2.4	2.1	2.6		749
18 一	白飯 白米.蒸	照燒豬肉 豬肉.蔬菜.白芝麻.炒	鮮菇高麗 高麗菜.菇.炒	海鮮豆腐煲 豆腐.南瓜.魷魚.蝦仁.煮	~甜~珍珠醇奶 珍珠.奶粉		5.5	2.5	2.1	2.5		738
19 二	香鬆 有機飯 有機白米.海苔香鬆.蒸	雞米花X4 雞肉.長豆.炸	蒸 蛋 雞蛋.蒸	嫩汁白菜 大白菜.蔬菜.煮	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉		5.5	2.4	2	2.7		737
20 三	白飯 白米.蒸	鐵板肉柳 豬肉.蔬菜.炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔.炒	海結滷豆干 海帶結.豆干.滷	金針蘿蔔湯 蘿蔔.金針花		5.3	2.5	2	2.5		721
21 四	大麥飯 白米.大麥.蒸	BBAQ 小雞腿X2 翅小腿.烤	蝦香四季 長豆.木耳.蝦皮.炒	回鍋肉片 豆干.蔬菜.豬肉.炒	昆布排骨湯 海帶芽.豬肉	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
22 五	白飯 白米.蒸	紅燒豬腳 豬肉.豬腳.蔬菜.筍干.滷	關東煮 黑輪.貢丸(1個).蘿蔔.煮	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑.豬肉		5.7	2.5	2	2.6		754
25 一	日式照燒 炒烏龍 麵.蔬菜.豬肉.炒	糖醋雞丁X4 雞肉.洋蔥.彩椒.燒	蒜香長豆 長豆.菇.蒜酥.炒	總匯肉蓉 豆干.豬肉.蔬菜.炒	鮮蔬排骨湯 蔬菜.豬肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
26 二	有機白飯 有機白米.蒸	南洋咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜.椰漿.煮	奶香玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆.奶粉.炒	海帶三絲 海帶絲.干絲.蔬菜.煮	~甜~仙草奶凍 仙草.奶粉		5.7	2.5	2	2.5		749
27 三	糙米飯 白米.糙米.蒸	沙嗲雞 雞肉.蔬菜.花生粉.煮	塔香天婦羅 甜不辣.蔬菜.九層塔.炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔.菇.煮	海帶湯 海帶芽.油片絲		5.5	2.4	2.1	2.6		735
28 四	白飯 白米.蒸	泡菜豬肉 豬肉.蔬菜.泡菜.煮	福州丸X1 福州丸.玉米.蘿蔔.煮	開陽高麗 高麗菜.蒜皮.炒	大滷湯 豆腐.雞蛋.蔬菜.筍		5.7	2.5	1.9	2.7		756
29 五	五穀飯 白米.五穀米.蒸	奶醬南瓜雞 雞肉.南瓜.蔬菜.奶粉.燉	味噌凍豆腐 凍豆腐.菇.蔬菜.味噌.煮	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔.炒	芋頭米粉湯 蔬菜.米粉.芋頭.豬肉	水果	5.7	2.5	2.2	2.5	1	814

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

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

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，請見見諒！



主菜種類(次/月)		主食食材特性分析(次/月)		副食食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 2次	生鮮食材	调理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 10次	雞肉 9次	21次	0次	4次	2次	5次	4次