



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Q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)、郭麗嘉(營養字第011610)、余凱華(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕旦(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

東門國小



新北食品股份有限公司

官方書圖

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀類 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 |
|----|----|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------------|----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 五 | 麥片飯 白米、麥片-蒸 | 蒲燒魚排X1 魚排、白芝麻-蒸 | 紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-煮 | 鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒 | 標章蔬菜 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 | 有機蔬菜 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 | 有機蔬菜 ~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、蒜、泡菜-煮 | 田園粟米 玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒 | 標章蔬菜 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 三節雞翅-烤 | 魷魚丸X2 魷魚丸-烤 | 木須長豆 長豆、木耳-炒 | 有機蔬菜 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 | 標章蔬菜 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 | 咖哩油豆腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮 | 有機蔬菜 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 | 有機蔬菜 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、角螺-煮 | 香拌黃芽 黃豆芽、蔬菜-拌 | 標章蔬菜 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 | 有機蔬菜 ~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 | 標章蔬菜 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 | 有機蔬菜 ~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 | 有機蔬菜 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 | 標章蔬菜 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 | BBQ 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 | 有機蔬菜 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 | 標章蔬菜 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、蒜、蒜酥-炒 | 總匯肉蓉 豆干、豬肉、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 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 | 有機蔬菜 ~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 | 標章蔬菜 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、蔬菜、蝦皮-炒 | 有機蔬菜 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、蒜、蔬菜、味噌-煮 | 紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒 | 標章蔬菜 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，有過敏體質者，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，敬請見諒！



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