



新北食品 112年11月菜單

北投國中

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一0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、魚類及其製品、不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳舒(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期星期		主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	金蘭雞腿	豆魚豆腐	蔬菜	油麵	水果	熱量
1	三	有機白飯	年糕燒雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	洋芋炒蛋 ◎雞蛋、洋芋、毛豆-炒	海帶肉絲 海帶絲、豬肉、蔬菜-煮	有機蔬菜	黃瓜煲湯 大黃瓜、蒜、枸杞	水果	6.7	2.5	2.2	2.9	1	402
蔬食日														
2	四	白飯	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、筍干、梅菜-滷	●茄汁甜不辣 ●甜不辣、洋葱、西芹-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜、蔬菜、雞肉		6.5	2.5	2.2	3		833
3	五	麥片飯	蔥油雞 雞肉、洋葱、蔥-炒	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	紅燒骰子腐 油豆腐、蔬菜、豬肉-煮	有機蔬菜	波霸奶露 粉圓、紅茶、◎奶粉		6.5	2.4	2.1	2.9		818
6	一	白飯	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	●麥克雞塊X2 ●雞塊-炸	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦皮-炒	標準蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、蔥		6.7	2.5	2	3		842
7	二	三穀飯	蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔-煮	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		6.3	2.5	2.2	2.9		814
8	三	有機白飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	田園粟米 玉米、蔬菜-炒	芝香豆干 豆干、地瓜、◎芝麻-燒	有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.5	2.5	1.9	3	1	885
9	四	小米飯	奶醬雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	豬肉條X3 豬肉-燒	木耳長豆 長豆、木耳-炒	有機蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		6.5	2.4	2	3		820
10	五	烤肉醬香炒飯	★排骨酥X4 豬肉、蔬菜-炸	菇菇炒蛋 ◎雞蛋、菇、蔥-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、◎雞蛋、奶粉		6.5	2.4	2.1	2.9		818
13	一	胚芽飯	蔥爆魚丁 ◎生鮮魚丁、蔬菜、蔥-煮	鍋燒肉片 蔬菜、豬肉、豆皮-煮	樹子冬瓜 冬瓜、蔬菜、樹子-煮	標準蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.4	2.2	2.9		807
14	二	白飯	嫩汁豬排 豬排-燒	香菇蒸蛋 ◎雞蛋、菇-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包-炒	標準蔬菜	蒲瓜雞湯 扁蒲、蔬菜、雞肉		6.3	2.5	2.1	3		816
15	三	有機白飯	鮮蔬雞肉 雞肉、蔬菜-煮	蒜香甘藍 高麗菜、菇、蒜-炒	咖哩油腐 油豆腐、洋芋、蔬菜-煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	6.5	2.5	2.1	2.9	1	886
16	四	白飯	泡菜豬肉 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	奶香玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、毛豆、◎奶粉-炒	韓式粉絲 蔬菜、冬粉、芝麻-炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		6.7	2.5	1.9	2.9		895
17	五	茄汁義大利麵	炙燒棒棒腿X2 翅小腿-炸(2個)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜-炸	有機蔬菜	清甜山粉圓 山粉圓		6.7	2.4	2.1	3		837
特餐日														
21	二	雜糧飯	★雞米花X4 雞肉、蔬菜-炸	●番茄豬肉丸X1 ●獅子頭、番茄、洋葱-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	標準蔬菜	金針蘿蔔湯 蘿蔔、乾金針花		6.3	2.4	2	3.1		811
22	三	有機白飯	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜、彩椒-炒	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	海結滷豆干 海帶結、豆干-滷	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋、奶粉	水果	6.5	2.5	2	2.9	1	883
23	四	大麥飯	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜、香茅、椰漿-煮	蝦香四季 長豆、蔬菜、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		6.5	2.5	2.1	2.9		826
24	五	南瓜奶香燻飯	里肌豬排X1 豬排-燒	蘿蔔燻雞 雞肉、蘿蔔-煮	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.5	2	3		842
特餐日								產履豆漿						
27	一	芝麻飯	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒	沙茶白菜肉片 蔬菜、豬肉、油片-煮	香甜玉米X1 玉米段-煮	標準蔬菜	三絲排骨湯 豆毫、紅蘿蔔、木耳、豬肉		6.5	2.5	1.9	3		825
28	二	白飯	馬鈴薯燻肉 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	●塔香魚羹 ●◎虱目魚羹、蔬菜、九層塔-煮	清炒扁蒲 扁蒲、菇-炒	標準蔬菜	味噌蛋花湯 ◎雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚		6.7	2.5	2	2.9		837
29	三	海苔香鬆 有機飯	★椒鹽魚排X1 魚排-炸	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	豆干滷肉 豆干、豬肉、蘿蔔-滷	有機蔬菜	蜜仙草 仙草	水果	6.5	2.4	2.1	3	1	883
30	四	白飯	叉燒肉X4 豬肉-烤	蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、◎雞蛋、奶粉		6.7	2.5	1.9	3.1		844

→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



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	生鮮食材	罐頭食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	2次	21次	0次	0次	4次	3次	5次
豬肉	雞肉						
10次	9次						