



新北食品

113年1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Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲類、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)、林芳婷(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗惠(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	金針雞	豆魚	蔬菜	油麵	水果	熱量
2	二	新北招牌油飯 【含白米50%】	嫩煎豬排X1 豬排-燒	香Q滷蛋X1 雞蛋-滷	芝麻海帶結 海帶結、芝麻-滷	標準蔬菜	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉		6.1	2.5	2.2	3	805
3	三	有機白飯	新疆大盤雞 雞肉、洋芋、蔬菜、彩椒-炒	●紅燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜-煮	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.3	2.4	2.1	3	864
4	四	燕麥飯	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-炒	白玉爌雞 雞肉、蘿蔔-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、地瓜、西谷米		6.5	2.3	2	3.1	817
5	五	白飯	★香酥雞X4 雞肉、蔬菜-炸	蒜味高麗 高麗菜、蒜、蒜-炒	咖哩肉醬 洋芋、蔬菜、豬肉-煮	有機蔬菜	三鮮排骨湯 蔬菜、豬肉		6.3	2.5	2.1	3.1	821
8	一	拿坡里肉醬 義大利麵	炙燒豬排X1 豬排-燒	●麥克雞塊X2 雞塊-烤	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標準蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆、QQ圓		6.3	2.5	2	3	814
9	二	白飯	杏片燒雞X4 雞肉、杏片-燒	豆干滷肉 豬肉、豆干、海帶-滷	白菜滷 大白菜、蔬菜、蒜、蝦皮、臘皮-煮	標準蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚		6.1	2.5	2	3.1	804
10	三	有機紫米飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔥-炒	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	水果	6.5	2.4	1.9	3	878
11	四	白飯	香草燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-烤	炒白藍菜 高麗菜、蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.3	2.1	3.1	820
12	五	蕎麥飯	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、豬肉	產履豆漿	6.3	2.5	2	3.1	818
15	一	夏威夷炒飯	★香酥雞腿排X1 雞排-炸	時蔬燴肉柳 豬肉、蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶-煮	標準蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、蒜、豬肉、肉骨茶包		6.1	2.5	2.2	3	805
16	二	雜糧飯	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	鐵板豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	蜜汁豆干 豆干、芝麻-滷	標準蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.3	2.5	2	3	814
17	三	有機白飯	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	有機蔬菜	紅豆牛奶湯 紅豆、奶粉	水果	6.3	2.5	2	3.1	878
18	四	芝麻飯	蜜汁排骨酥 豬肉、蔬菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		6.3	2.5	1.9	3.1	816
23	二	全穀飯	紅燒燻魚 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜-燻	●花枝丸X2 花枝丸-烤	嫩汁白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	標準蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉、薑絲		6.1	2.5	2.2	2.5	782
24	三	有機白飯	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜-煮	家常滷肉 豬肉、豆干-滷	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	水果	6.3	2.4	2.1	2.5	896
25	四	藜麥飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜泥-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	時蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜	▲酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍絲		6.5	2.3	2	2.6	795
26	五	海苔香鬆飯	★炸雞翅X1 雞翅-炸	咖哩肉片 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	綜合滷味 蘿蔔、豆干、海帶-滷	有機蔬菜	仙草奶凍 仙草、奶粉		6.3	2.5	2.1	2.6	798



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	豬肉	1次	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他
8次		8次		17次	0次	0次	3次
						油炸	甜湯
							3次
							4次