



# 新北食品 113年3月菜單

# 北投國中

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉殖污染食品及非基因改造食材並符合三零一0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) 28951830 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號)、吳亭楹(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	蛋類	豆類	魚肉類	油類	水果	甜醬	
1	五	白飯	塔香三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔-炒	●紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜, 彩椒, 豆包-炒	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜, 大麥仁, 豬肉		6.1	2.6	2.2	3		812
4	一	芝麻飯	瓜仔肉 豬肉, 蔬菜, 花瓜-煮	★椒鹽魚排X1 虱目魚排-炸	芋頭白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	標章蔬菜	扁蒲雞湯 扁蒲, 蔬菜, 雞肉		6.3	2.6	2.1	3.1		828
5	二	肉燥蛋炒飯	香烤棒棒腿X2 翅小腿-烤	豆干炒豬肉 豬肉, 豆干, 蔬菜-炒	豆薯三絲 豆薯, 魷蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬菜	清燉排骨湯 玉米, 蘿蔔, 豬肉		6.1	2.6	2.1	3.1		814
6	三		有機白飯	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 奶粉	水果	6.1	2.5	2	3	1	860
7	四	白飯	奶醬燻雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-燻	●花枝丸X2 花枝丸-烤	翠炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽, 薑		6.5	2.5	1.9	3		825
11	一	白飯	★鹹酥雞X4 雞肉, 蔬菜-炸	麻婆嫩腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	菇炒花椰 花椰菜, 菇-炒	標章蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜, 豬肉, 魷魚, 枸杞		6.1	2.6	2.1	3.1		814
12	二	糙米飯	奶香咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	●麥克雞塊X2 雞塊-烤	韓式冬粉 蔬菜, 冬粉, 白芝麻-炒	標章蔬菜	日式味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚		6.3	2.6	2	3.1		826
13	三	有機白飯	蠔油香菇雞 雞肉, 蔬菜, 菇-炒	鍋燒肉片 豬肉, 蔬菜, 魚露-煮	豆薯玉米 玉米, 豆薯, 蔬菜-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	6.3	2.5	2	3	1	874
14	四	海苔香鬆飯	醬燒豬排X1 豬排-烤	玉米煨豆腐 玉米, 豆腐, 蔬菜-煮	蝦香瓠瓜 扁蒲, 蔬菜, 蝦皮-煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.1	2.5	2.1	3.1		807
15	五	白飯	年糕醬拌雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	地瓜燒豆干 豆干, 地瓜-燒	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽, 豬肉		6.5	2.6	2.1	3.1		842
18	一	胚芽飯	照燒豬肉 豬肉, 蔬菜, 白芝麻-炒	海鮮豆腐煲 豆腐, 南瓜, 蔬菜, 魷魚, 蝦仁-煮	紅線長豆 長豆, 魷蘿蔔, 豬肉-炒	標章蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 菇, 豬肉	產履豆漿	6.1	2.6	2.1	3		810
19	二	番茄肉醬義大利麵	羅勒烤雞排X1 雞排-烤	白薯條X4 地瓜-烤	蒜香甘藍 高麗菜, 蒜, 蒜-炒	標章蔬菜	仙草奶凍 仙草, 奶粉		6.5	2.4	2	3.1		825
20	三		有機白飯	★骰子豬X4 豬肉, 蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	水果	6.1	2.6	2	3.1	1
21	四	白飯	南洋咖哩魚 生鮮魚丁, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	肉絲銀芽 豬肉, 綠豆芽, 蔬菜-炒	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-燒	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸, 芹菜		6.3	2.6	1.9	3		819
22	五	燕麥飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥-炒	田園雞蓉 玉米, 雞肉, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜, 蝦皮-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌, 柴魚		6.3	2.5	2.1	3		816
25	一	白飯	杏片燒雞 雞肉, 杏仁片-燒	古早味肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	紅豆湯 紅豆		6.1	2.5	2.1	3		802
26	二	雜糧飯	梅干扣肉 豬肉, 筍干, 梅菜-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬粉絲 蔬菜, 冬粉-炒	標章蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 蔬菜		6.5	2.5	1.9	3		825
27	三	有機白飯	孜然雞 雞肉, 馬鈴薯, 彩椒-炒	●關東煮 黑輪, 魚蛋, 米血糕, 蘿蔔-煮	薑絲海根 海帶根, 蔬菜, 薑-煮	有機蔬菜	▲大滷湯 豆腐, 筍, 蔬菜	水果	6.3	2.6	1.9	3	1	874
28	四	小米飯	和風燒肉 豬肉, 蔬菜-煮	總匯干丁 玉米, 豆干, 毛豆-炒	鮮菇蘿蔔 蘿蔔, 菇-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋, 海帶芽, 味噌, 柴魚		6.3	2.5	2	3.1		818
29	五	夏威夷炒飯	嫩汁烤翅腿X2 翅小腿-烤	肉絲長豆 長豆, 蔬菜, 豬肉-炒	香滷油腐X1 油豆腐, 蔬菜, 蒜-滷	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜, 豬肉, 香菜		6.1	2.6	2.1	3		810



主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
豆腐肉類製品 02次	魚肉類海鮮 12次	生鮮食材	罐頭食品	魚肉類	其他	油炸	甜醬
豬肉 10次	雞肉 10次	21次	0次	1次	4次	3次	4次