新北食品 114年4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).郭馥嘉(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)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	二	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	白醬燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 ●魷魚丸.海苔粉-烤	鮮菇瓠瓜 瓠瓜.蔬菜.鮮菇-炒	標章蔬菜	裙帶豆腐湯 海帶芽.豆腐		6.2	2.6	2.1	3		817
2	三	有機白飯 有機白米-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉.蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	咖哩燴粉絲 蔬菜.冬粉.菇-燴	有機蔬菜	玉米雞湯 玉米.雞肉	水果	6.4	2.6	2	2.7	1	875
～～～ 兒童清明連假 ～～～														
7	一	醬香肉絲海苔蓋飯 白米.豬肉.蔬菜.海苔-炒	嫩汁照燒雞腿排X1 雞腿排-烤	海鮮豆腐煲 豆腐.魷魚.蝦仁.南瓜.青豆-煮	嫩汁白菜 大白菜.蔬菜-炒	標章蔬菜	清甜山粉圓 山粉圓		6.1	2.6	2.1	2.9		805
8	二	白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉.蔬菜.鳳梨-燒	洋芋炒蛋 雞蛋.馬鈴薯.毛豆-炒	芝麻海帶結 海帶結.白芝麻-滷	標章蔬菜	貢丸湯 蘿蔔.貢丸		6.2	2.5	2	2.9		802
9	三	有機雜糧飯 有機白米.雜糧米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉.南瓜.蔬菜.奶粉-煮	蒜香高麗 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	堅果四分干 豆干.葵瓜子.南瓜子-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果	6.2	2.6	2.1	2.7	1	863
10	四	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉.蔬菜.番茄-炒	南洋小雞腿X1 翅小腿-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔.鮮菇-煮	有機蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽.雞肉		6.1	2.6	2	3		807
11	五	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	韓式醬燒雞翅X1 雞翅-燒	香拌黃芽 黃豆芽.蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.洋蔥.味噌.柴魚		6.2	2.6	2.1	2.8		808
14	一	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉.蔬菜.蒜-煮	香雞堡排X1 ●香雞堡排-烤	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	仙草奶凍 仙草.奶粉		6.1	2.6	2.2	3		812
15	二	小米飯 白米.小米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉.長豆-炸	酢醬肉燥 豆干.豬肉.蔬菜-炒	熱炒甘藍 高麗菜.木耳-炒	標章蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯.蔬菜.豬肉		6.2	2.7	2.1	3.1		829
16	三	有機白飯 有機白米-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	福州丸X1 ●福州丸.蘿蔔-燴	開陽扁蒲 扁蒲.鮮菇.蝦皮-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐.筍.蔬菜	水果	6.1	2.6	2.1	3	1	870
17	四	薏仁飯 白米.小薏仁-蒸	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.鮮菇-炒	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.豬肉-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.味噌.柴魚		6.4	2.6	2	2.8		819
18	五	白飯 白米-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燒	腰果雞蓉 玉米.雞肉.毛豆.腰果-炒	白菜滷 大白菜.蔬菜.膨皮-煮	有機蔬菜	薑燒南瓜湯 南瓜.蔬菜		6.2	2.6	2.1	2.9		812
21	一	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	滑蛋親子丼 雞肉.蔬菜.雞蛋.海苔-煮	豆干炒肉絲 豆干.豬肉.蔬菜-炒	紅蘿高麗 高麗菜.紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	關東煮 蘿蔔.玉米.柴魚		6.1	2.6	2.2	2.7		799
22	二	白飯 白米-蒸	和風咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	翠炒筍片 竹筍.蔬菜-炒	標章蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑.小魚干		6.2	2.5	2.1	2.9		805
23	三	有機紫米飯 有機白米.紫米-蒸	左宗棠雞丁X4 雞肉.蔬菜-燒	木耳四季 長豆.木耳-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆.湯圓	水果	6.2	2.7	2.1	3	1	884
24	四	白飯 白米-蒸	鐵板豬柳 豬肉.蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜.木耳.蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.豬肉		6.4	2.5	2	2.9		816
25	五	拿坡里肉醬義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.起司-煮	★炸魚排X1 生鮮魚排-炸	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲.蔬菜.白芝麻-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.雞蛋.奶粉	產履豆漿	6.2	2.6	2.2	2.7		806
28	一	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬肉.蔬菜-炒	麥克雞塊X2 ●雞塊-烤	西魯肉 蔬菜.豬肉.蛋酥-煮	標章蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁		6.2	2.6	2	2.9		810
29	二	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	奶香菇菇雞 雞肉.鮮菇.蔬菜.奶粉-燉	家常滷味 豆干.海帶結-滷	麻油高麗 高麗菜.紅蘿蔔.枸杞-炒	標章耆菜	味噌蛋花湯 雞蛋.蔬菜.味噌.豆腐.柴魚		6.1	2.6	2.2	2.8		803
30	三	有機白飯 有機白米-蒸	★骰子豬X4 豬肉.長豆-炸	鮮菇花椰 花椰菜.鮮菇-炒	咖哩叻砂油腐 油豆腐.蔬菜.椰漿-煮	有機蔬菜	清燉玉米湯 玉米.蔬菜.豬肉	水果	6.2	2.7	2.1	3.1	1	889

清明

《節慶吃蛇麼-清明節》
★清明節吃蛋：諸事圓滿，整年好運來
☆清明節吃蔥：聰明伶俐，增長智慧
★清明節吃韭菜：長長久久，一家感情長久、壽命長久

★清明節吃潤餅/春捲：清明節又稱寒食節、禁火節，故習俗當天不會生火炊飯，將事先準備好的配菜包進麵皮裡，也用於祭拜追思祖先
☆清明節吃草仔粿/紅龜粿：有拜粿生財產的寓意，烏龜則是象徵長壽，清明節用來祭拜是祈求祖先可以保佑子孫財源滾滾、延年益壽的意思

→本菜單含有堅果、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.含亞硝酸鹽類製品

本店使用 臺灣豬

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月) 加工食品		其他分析(次/月)	
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 10次	雞肉 9次	20次	0次	1次	3次	3次	4次