



新北食品 107年10月菜單

※本公司菜單開立皆符合四章一Q主要食材規範
全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

五常國小



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳怡廷(營養字第009521號)、黃士晨(營養字第004087號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物保險產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	五穀米飯 五穀米-蒸	泰式檸檬雞 雞肉、洋蔥-煮	鼓汁燉肉 豬肉◎非基改豆腐-煮	雲耳高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	吉園 福菜筍片湯 福菜、筍片		5.1	2.6	2.2	2.6	724	
2	二	白飯 【有機米】	番茄滑蛋 ◎雞蛋、番茄-炒	三杯豆雞 ◎非基改豆雞、九層塔-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	吉園 椰香西米露 西谷米	水果	5.1	2.7	2.1	2.5	725	
3	三	麥片飯 白米、麥片-蒸	燒烤醬雞球 雞肉、四季豆-燒	咖哩黃金蛋 洋芋、◎黃金蛋-煮(2個)	蛋酥滷白菜 大白菜、◎蛋酥-煮	吉園 味噌豆腐湯 ◎非基改豆腐、◎非基改味噌		5.3	2.6	2.3	2.2	723	
4	四	柴魚 香鬆炒飯	糖醋豬排 豬肉-燒	堅果玉米雞茸 雞肉、非基改玉米、◎堅果-煮	豆皮脆瓜 小黃瓜、◎非基改豆皮絲-炒	吉園 香菇雞湯 香菇、雞肉	水果	5.1	2.7	2.2	2.5	727	
5	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	照燒菇菇雞 雞肉、杏鮑菇-燒	冰糖滷味 ◎非基改黑豆干、蘿蔔、海帶結-煮	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、豬肉-炒	吉園 紫菜蛋花湯 紫菜、◎雞蛋		5.2	2.7	2.2	2.5	734	
8	一	全穀飯 白米、全穀-蒸	烤雞排 雞肉-烤	鴿蛋肉燥 豬肉◎非基改豆乾、鴿蛋-煮	蝦皮蒲瓜 蒲瓜、◎蝦皮-炒	吉園 山藥薏仁湯 薏仁、山藥(馬鈴薯)		5.2	2.6	2.3	2.5	729	
9	二	芝麻飯 【有機米】	豆乳雞丁 雞肉、洋蔥-煮	白醬焗肉丸 白菜、小獅子頭-煮(2個)	香炒海草 海草、蔥-炒	吉園 玉米濃湯 ◎雞蛋、玉米	水果	5.2	2.6	2.4	2.5	732	
10	三	新北食品祝大家 ☆~國慶假日愉快~☆											
11	四	白飯 白米-蒸	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、椰漿-煮	蜜汁豬排 豬肉-燒	豆酥四季 四季豆、◎豆酥-炒	吉園 柴魚海芽湯 海帶芽、柴魚、◎非基改味噌	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727	
12	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	炸排骨酥 豬肉-炸	沙茶炒三鮮 筍絲、肉絲、◎魷魚翅-炒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	吉園 綠豆西米露 綠豆、西谷米		5.4	2.6	2.3	2.2	730	
15	一	雜糧飯 白米、雜糧-蒸	鹹水雞 雞肉、玉米筍、小黃瓜-煮	肉醬燒豆腐 豬肉、◎非基改豆腐-煮	鮑菇菜豆 菜豆、杏鮑菇-炒	吉園 紅豆湯 紅豆		5.2	2.6	2.3	2.2	716	
16	二	白飯 【有機米】	胡麻豬里肌 豬排、洋蔥-煮	和風燉雞 雞肉、白紅蘿蔔、筍絲、非基改玉米-煮	芋香津白 大白菜、芋頭-煮	吉園 味噌小魚湯 ◎非基改味噌、◎小魚乾	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711	
17	三	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	春川炒雞 雞肉、年糕、白菜、◎芝麻-炒	筍香扣肉 筍角、豬肉-煮	薑絲海根 海根、薑絲-炒	吉園 蒜味羹湯 豬肉羹、紅蘿蔔、豆芽菜		5.3	2.6	2.3	2.4	732	
18	四	紫米飯 白米、紫米-蒸	甜粟燒肉 豬肉、栗子-煮	三色炒蛋 ◎雞蛋、三色豆-炒	彩繪高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	吉園 義式洋蔥湯 洋蔥、番茄、高麗菜	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711	
19	五	招牌 香菇油飯	炸雞腿 雞肉-炸	客家水晶餃 蘿蔔、豬肉、◎蝦米、水晶餃-燒(2個)	敏豆玉筍 豆薯、敏豆、玉米筍-炒	吉園 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、豬肉		5.3	2.6	2.4	2.3	730	
22	一	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	甜醬回鍋肉 豬肉、洋蔥-煮	檸檬雞柳條 雞肉-烤	清炒翠瓜 大黃瓜-炒	吉園 綠豆湯 綠豆		5.3	2.6	2.4	2.3	730	
23	二	白飯 【有機米】	法式奶醬燉雞 雞肉、馬鈴薯-煮	芹香豆乾肉絲 西洋芹、◎非基改豆乾、豬肉-炒	雙色花椰 白花椰、青花椰-炒	吉園 田園羅宋湯 番茄、洋蔥	水果	5.1	2.6	2.3	2.3	713	
24	三	紫米飯 白米、麥片-蒸	香滷大排 豬肉-滷	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	塔香粉絲 冬粉、九層塔-煮	吉園 酸辣清湯 ◎非基改豆腐、鮮蔬、豬肉		5.1	2.6	2.4	2.5	725	
25	四	南瓜飯 白米、南瓜-蒸	椒鹽鹹酥雞 雞肉-炸	羅勒豬肉 豬肉、羅勒-炒	海帶三絲 海帶絲、◎非基改豆乾絲、紅蘿蔔絲-炒	吉園 磨菇濃湯 磨菇、◎雞蛋	水果	5.3	2.5	2.3	2.2	715	
26	五	胚芽米飯 胚芽米-蒸	豬里肌佐磨菇醬 豬肉-煮	海山醬甜不辣 蘿蔔、◎非基改油豆腐、◎甜不辣-煮	梅乾筍絲 筍絲、梅乾菜-炒	吉園 金針肉絲湯 金針花、豬肉		5.3	2.6	2.2	2.3	725	
29	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	親子雞肉井 雞肉、◎雞蛋、洋蔥、金針菇-煮	什錦福州丸 非基改豆乾丁、◎福州丸-煮(1個)	蒜香長豆 長豆、蒜-炒	吉園 味噌蛋花湯 ◎雞蛋、◎非基改味噌		5.2	2.6	2.3	2.2	716	
30	二	日式炒麵 白米、非基改玉米-蒸	京醬肉柳 豬肉、洋蔥-煮	燒烤玉米雞 雞肉、◎非基改玉米、馬鈴薯-煮	針菇銀蘿 蘿蔔、金針菇-炒	吉園 牛蒡雞湯 牛蒡、紅蘿蔔、雞肉	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711	
31	三	玉米飯	紅麵燒雞 雞肉、豆薯-燒	五香豆乾 ◎非基改豆乾、◎芝麻-炒	鮮菇白菜 白菜、香菇-煮	吉園 冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		5.3	2.6	2.3	2.4	732	

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，包含以下成分：1. 甲殼類及其製品 2. 芒果及其製品 3. 花生及其製品 4. 牛奶及其製品 5. 蛋及其製品 6. 堅果及其製品

7. 芝麻及其製品 8. 含麩質之穀類及其製品 9. 大豆及其製品 10. 魚類及其製品 11. 使用亞硝酸鹽等製品