



新北食品

107年1+2月菜單

※本公司菜單開立皆符合第四章-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：蘇孟容(營養字號6863) 包字獸(營養字第8866號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 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	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1/2	二	白飯 (有機米)	蒸蛋 雞蛋-蒸	咕咾肉 豬肉, 紅蘿蔔-燒	彩繪菜豆 菜豆, 彩椒-炒	吉園 圓 (綠)	酸辣湯 筍, 木耳, 非基改豆腐	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	724
1/3	三	玉米飯	紐澳良雞丁 雞肉, 鮮蔬丁-燒	砂鍋煨豆腐 非基改凍豆腐, 鮮蔬, 麵筋-煮	菇溜黃瓜 大黃瓜, 菇-炒	吉園 圓 (綠)	柴香菜湯 白菜, 柴魚, 紅蘿蔔		5.3	2.6	2.2	2.2	720
1/4	四	海苔肉 絲炒飯	蒜香豬排 豬肉-燒	春川辣炒雞 白菜, 年糕, 雞肉, 甜不辣-炒	清炒花椰 花椰菜, 鮮蔬-炒	吉園 圓 (綠)	綠豆西米露 西谷米, 綠豆	水果	5.2	2.7	2.2	2.2	721
1/5	五	燕麥飯	鹹酥雞 雞肉-炸	油燜鮮筍肉絲 筍, 豬肉-炒	塔香海草 海草, 九層塔-炒	吉園 圓 (綠)	山藥排骨湯 山藥, 豬肉		5.3	2.6	2.2	2.2	720
1/8	一	紅醬 筆管麵	蘑菇醬豬排 豬肉-燒	什錦玉米雞蓉 非基改玉米, 鮮蔬, 雞蓉-煮	芋香津白 白菜, 芋頭-燒	吉園 圓 (綠)	芋圓甜湯 芋圓		5	2.7	2.3	2.3	714
1/9	二	芝麻飯 (有機米)	嫩汁烤雞腿 雞肉-烤	爆炒肉片 豬肉, 鮮蔬-炒	蒜炒高麗 高麗菜, 蒜-炒	吉園 圓 (綠)	薑味冬瓜湯 冬瓜, 薑	水果	5.4	2.6	2.2	2.5	741
1/10	三	白飯	麻醬燒肉 豬肉, 芝麻-燒	港式燒賣 燒賣-蒸(2個)	蒜酥菜豆 菜豆, 蒜-炒	吉園 圓 (綠)	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌		5.1	2.8	2.1	2.2	719
1/11	四	雜糧飯	泡菜炒嫩雞 雞肉, 泡菜-炒	香菇紅蔥肉燥 非基改豆乾丁, 香菇, 豬肉-煮	芹香銀芽 豆芽菜, 海帶絲, 芹菜-炒	吉園 圓 (綠)	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
1/12	五	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉, 洋蔥, 雞蛋-煮	奶醬甜蝦洋芋 馬鈴薯, 蝦仁, 鮮蔬-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蝦米-煮	吉園 圓 (綠)	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 西芹		5.2	2.7	2.4	2.4	735
1/15	一	麥片飯	脆皮炸雞腿 雞肉-炸	沙茶鮮蔬肉絲 白菜, 鮮蔬, 豬肉絲-炒	珍珠丸子 珍珠丸-蒸(2個)	吉園 圓 (綠)	香芹蘿蔔湯 蘿蔔, 芹		5	2.7	2.3	2.3	714
1/16	二	白飯 (有機米)	黑胡椒燒肉 豬肉, 鮮蔬-燒	海陸雙拼 筍, 肉羹, 魷魚, 鵝蛋-煮	毛豆玉米 非基改玉米, 毛豆仁, 紅蘿 蔔-炒	吉園 圓 (綠)	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	水果	5.4	2.6	2.2	2.5	741
1/17	三	薏仁飯	左宗棠雞 雞肉, 鮮蔬-煮	瓜仔肉燥 豬肉, 碎瓜, 非基改豆乾-煮	乾煸長豆 長豆, 蝦米, 紅蘿蔔-炒	吉園 圓 (綠)	味噌肉片湯 豬肉, 味噌		5.1	2.8	2.1	2.2	719
1/18	四	招牌油飯	鐵路豬排 豬肉-燒	滑菇豆腐煲 非基改豆腐, 菇, 豬肉-煮	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-燒	吉園 圓 (綠)	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
1/19	五	地瓜飯	莎莎醬嫩雞 雞肉, 番茄-燒	彩繪高麗 高麗菜, 鮮蔬, 豬肉-炒	金瓜芙蓉蛋 南瓜, 雞蛋-炒	吉園 圓 (綠)	清甜鮮瓜湯 胡瓜		5.2	2.7	2.4	2.4	735
1/22	一	白飯	冬瓜燉肉 豬肉, 冬瓜-煮	三絲豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔絲, 木耳, 雞 肉-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 雞蛋-炒	吉園 圓 (綠)	日式大根湯 蘿蔔, 味噌, 生香菇		5.2	2.6	2.2	2.5	727
1/23	二	紅藜飯 (有機米)	燒烤雞排 雞肉-烤	香烤花枝丸 花枝丸-烤(2個)	鍋燒白菜 白菜, 麵筋, 紅蘿蔔-燒	吉園 圓 (綠)	蜜豆燒仙草 紅豆, 燒仙草	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	724
1/24	三	白飯	甜醬回鍋肉 豬肉, 鮮蔬-燒	翠瓜百頁 非基改百頁, 小黃瓜, 紅蘿蔔- 炒	清炒脆筍 筍, 鮮蔬-燒	吉園 圓 (綠)	薏仁排骨湯 薏仁, 豬肉		5.3	2.6	2.2	2.2	720

放寒假囉~新北食品敬祝春節愉快



2/21	三	胚芽米飯	梅香嫩雞 雞肉, 鮮蔬-燒	酢醬滷蛋 雞蛋, 非基改豆乾丁, 豬肉-煮	紅片鮮瓜 南瓜, 紅蘿蔔-炒	吉園 圓 (綠)	雙菇葷絲湯 菇		5	2.8	2.2	2.5	728
2/22	四	焗烤青醬 彎管麵	醬燒豬排 豬肉-燒	地瓜薯條 地瓜薯條-炸(4個)	堅果玉米 非基改玉米, 鮮蔬, 堅果-煮	吉園 圓 (綠)	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	725
2/23	五	紫米飯	酥皮雞翅 雞肉-烤	拿坡里肉醬 番茄, 豬肉-煮	清炒銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	吉園 圓 (綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓		5.3	2.6	2.2	2.3	725
2/26	一	白飯	和風栗香豬 豬肉, 栗子-煮	客家小炒 非基改豆乾片, 魷魚, 木耳, 紅 蘿蔔, 芹菜-炒	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋-炒	吉園 圓 (綠)	養生雞湯 雞肉, 鮮蔬, 枸杞		5.2	2.6	2.3	2.5	729
2/27	二	五穀飯 (有機米)	香蒜燒雞 雞肉, 蒜, 鮮蔬-燒	甜蔥燴肉絲 洋蔥, 木耳, 豬肉-燒	玉筍椰菜 花椰菜, 玉米筍-炒	吉園 圓 (綠)	裙帶大骨湯 海帶芽, 豬肉	水果	5.1	2.6	2.2	2.4	715

→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~!