



# 新北食品

## 102年11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1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋雞腿	玉米蛋內	蔬菜	油類	熱量
1	四	白飯 白米-蒸	紫蘇梅燉肉 豬肉,杏鮑菇,紫蘇梅醬-燒	蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	清炒筍片 筍片,香菇-炒	吉園團 地瓜綠豆湯 綠豆,地瓜	水果	5.1	2.7	2.2	2.5	727
2	五	五穀米飯 五穀米-蒸	綠咖哩椰汁雞 雞肉,馬鈴薯,九層塔,椰菜-煮	野菜魚卵捲 花椰菜,魚卵捲-煮	扁豆玉筍 豆筍,扁豆,玉米筍-炒	吉園團 日式豆腐湯 ◎非基改豆腐,◎非基改味噌		5.2	2.7	2.2	2.5	734
5	一	芝麻飯 白米,黑芝麻-蒸	醍醐香燻肉 豬肉,蘆筍,香菇-油	奶香雞蓉 非基改玉米,雞肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽,木耳-炒	吉園團 紫米紅豆甜湯 紅豆,紫米		5.2	2.6	2.3	2.5	729
6	二	南瓜飯 [蔬食日] 有機白米,南瓜-蒸	番茄滑蛋 番茄,◎雞蛋-炒	紹子油豆腐 非基改油豆腐,鮮蔬-煮	鍋燒白菜 白菜,麵筋,鮮蔬-燒	吉園團 豆腐鮮蔬湯 鮮蔬,◎非基改豆腐	水果	5.2	2.6	2.4	2.5	732
7	三	紫米飯 紫米,白米-蒸	孜然燉肉 豬肉,馬鈴薯,鮮蔬-燒	海陸什錦 筍,菇,豬肉,鵝蛋,◎魷魚-煮	雙色花椰 白,綠花椰-炒	吉園團 紫菜蛋花湯 海帶芽,◎雞蛋		5.1	2.6	2.3	2.3	713
8	四	番茄肉醬 義大利麵	炸脆皮雞排 雞肉-炸	地瓜薯條 地瓜-烤	金黃玉筍鵝蛋 玉米筍,小黃瓜,紅蘆筍,◎鵝蛋-炒 (1個)	吉園團 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,◎雞蛋	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
9	五	糙米飯 白米,糙米-蒸	鹽麴燒肉 豬肉,鹽麴,鮮蔬-燒	香菇肉羹 香菇,肉羹,鮮蔬-煮	雙酥蒲瓜 蒲瓜,紅蔥酥,蛋酥-炒	吉園團 牛蒡大骨湯 牛蒡,湯排		5.4	2.6	2.3	2.2	730
12	一	白飯 白米-蒸	椒鹽雞排 雞排-燒	玉米三色 非基改玉米,鮮蔬,絞肉-炒	芋香鮮菇 芋頭,鮮菇,鮮蔬-炒	吉園團 瓜仔雞湯 瓜仔,雞肉		5.2	2.6	2.3	2.2	716
13	二	麥片飯 有機白米,麥片-蒸	排骨酥 豬肉-炸	雞蓉筍香煲 雞肉,筍,鮮蔬-煮	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	吉園團 桂圓銀耳甜湯 白木耳,龍眼乾	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
14	三	小米飯 白米,小米-蒸	南瓜燉雞 雞肉,南瓜,鮮蔬,薑-燒	沙茶鮮蔬肉絲 白菜,鮮蔬,豬肉絲-炒	玉米炒蛋 ◎雞蛋,非基改玉米-炒	吉園團 蘿蔔鮮蔬湯 蘿蔔,鮮蔬		5.3	2.6	2.3	2.4	732
15	四	雜糧飯 白米,雜糧-蒸	胡麻豬里肌 豬排-燒	海苔香鬆花枝丸 花枝丸-烤(2個)	翠炒高麗 高麗菜,鮮蔬-炒	吉園團 紫菜蛋花湯 海帶芽,◎雞蛋	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
16	五	白飯 白米-蒸	冰糖三杯雞 雞肉,九層塔,冰糖-煮	豚肉芹香豆乾 豬絞肉,非基改豆乾片,芹菜-炒	川耳鮮瓜 蒲瓜,木耳-炒	吉園團 榨菜鮮蔬雞湯 榨菜,鮮蔬,雞肉		5.3	2.6	2.4	2.3	730
19	一	嘉義雞肉飯	糖醋里肌肉 豬肉,鮮蔬-煮	馬鈴薯燉菜 馬鈴薯,鮮蔬,雞肉-煮	蔥爆海根 海根,鮮蔬-炒	吉園團 大滷湯 白菜,木耳,非基改豆腐,豬肉		5.3	2.6	2.4	2.3	730
20	二	薏仁飯 有機白米,薏仁-蒸	芝麻唐揚雞 雞肉,◎芝麻-炸	香菇紅蔥肉燥 非基改豆乾丁,香菇,豬肉-煮	金瓜芙蓉蛋 ◎雞蛋,南瓜-炒	吉園團 椰香西米露 西谷米,椰漿	水果	5.1	2.6	2.3	2.3	713
21	三	白飯 白米-蒸	港式叉燒肉 豬肉-燒	味噌野菜煲 白菜,鮮蔬,雞肉,非基改味噌-煮	什錦脆筍 筍,木耳,豬肉絲-炒	吉園團 薏仁排骨湯 薏仁,排骨		5.1	2.6	2.4	2.5	725
22	四	紅藜飯 白米,紅藜麥-蒸	義式腿排 雞肉-燒	茄汁獅子頭 小獅子頭,番茄-燒(2個)	咖哩粉絲 高麗菜,粉絲,咖哩-煮	吉園團 玉米蛋花湯 非基改玉米,◎雞蛋(不勾芡)	水果	5.3	2.5	2.3	2.2	715
23	五	地瓜飯 白米,地瓜-蒸	香嫩豬排 豬肉-燒	雞絲銀芽 豆芽菜,鮮蔬,雞肉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-炒	吉園團 味噌九片湯 鮮蔬,貢丸片,非基改味噌		5.3	2.6	2.2	2.3	725
26	一	招牌 香菇油飯	蔥燒雞排 雞肉-燒	客家小炒 非基改豆干片,西洋芹,◎魷魚翅-炒	脆薯炒蛋 ◎雞蛋,豆薯-炒	吉園團 海芽冬瓜湯 海帶芽,冬瓜		5.2	2.6	2.3	2.2	716
27	二	芝麻飯 有機白米,黑芝麻-蒸	菠蘿咕咾肉 豬肉,鳳梨,鮮蔬-燒	紫米珍珠丸 珍珠丸-蒸(2個)	醋溜白菜 大白菜,鮮蔬,蔥-煮	吉園團 麻油雞湯 雞肉,麻油,薑片	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
28	三	玉米飯 白米,非基改玉米-蒸	蘋果照燒雞 雞肉,鮮蔬,蘋果-燒	拿坡里肉醬 番茄,鮮蔬,豬肉-煮	蛋酥高麗 高麗菜,◎雞蛋-炒	吉園團 日式鮮蔬湯 香菇,結頭菜,非基改味噌		5.3	2.6	2.3	2.4	732
29	四	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲豬 豬肉,鮮蔬,沙嗲醬-煮	玉米濃湯煨豆腐 非基改豆腐,非基改玉米-煮	長豆肉燥 長豆,豬絞肉-炒	吉園團 燒仙草 仙草,紅豆,薏仁,花生仁	水果	5.3	2.5	2.3	2.2	715
30	五	南瓜飯 白米,南瓜-蒸	泡菜炒雞球 雞肉,高麗菜-炒	泰味打拋豬 豬絞肉,九層塔-煮	芹香海帶銀芽 豆芽菜,海帶芽,芹菜-炒	吉園團 脆薯肉絲湯 豬肉,榨菜,豆薯絲		5.3	2.6	2.4	2.3	730

→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