



新北食品

107年12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：新北市三重區園道路一段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 已投保明台灣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
3	一	白飯 白米-蒸	古早味里肌肉條 豬肉-燒(4個)	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋、洋蔥-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜、杏鮑菇-炒	吉園圃	芋香米粉湯 米粉、高麗菜、芋頭		5	2.6	2.2	2.6	717
4	二	地瓜飯 (蔬食日) 有機白米、地瓜-蒸	日式蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	爆炒豆干片 非基改豆干片、鮮蔬-炒	滷白菜 白菜、扁魚-滷	吉園圃	南瓜濃湯 南瓜、◎雞蛋	水果	5.2	2.7	2.1	2.5	732
5	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	蔥燒肉柳 豬肉、蔥-炒	五彩粟香雞 非基改玉米、雞肉、栗子、鮮蔬-炒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	吉園圃	味噌蛋花湯 洋蔥、◎雞蛋、非基改味噌		5.1	2.6	2.3	2.2	709
6	四	茄汁肉醬 義大利麵	香嫩烤雞腿 雞腿-烤	波浪薯條 薯條-炸(4個)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	吉園圃	~甜~ 地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	水果	5	2.7	2.2	2.6	725
7	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	佛羅倫斯里肌肉排 豬肉-燒	南瓜起司總匯 南瓜、鮮蔬、起司-煮	結頭菜炒肉片 結頭菜、紅蘿蔔、豬肉-炒	吉園圃	義式鮮蔬湯 高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、番茄		5.2	2.7	2.2	2.5	734
10	一	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	蜜汁烤雞排 雞排-烤	紅燒肉片油豆腐 蘿蔔、◎非基改油豆腐、豬肉片-燒	鄉村粉絲 高麗菜、冬粉、豬肉-炒	吉園圃	~甜~ 花生綠豆湯 綠豆、花生仁		5.4	2.6	2.3	2.5	743
11	二	白飯 有機白米-蒸	咖哩洋芋豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	玉米奶醬炒蛋 ◎雞蛋、非基改玉米-炒	薑絲海根 海帶根、薑絲-煮	吉園圃	小魚味噌湯 非基改豆腐、小魚乾、海帶芽	水果	5.2	2.6	2.4	2.5	732
12	三	南瓜飯 白米、南瓜-蒸	親子雞肉丼 雞肉、◎雞蛋、洋蔥-煮	茄汁天婦羅 番茄、◎甜不辣、洋蔥-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	吉園圃	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排		5.1	2.6	2.2	2.3	711
13	四	沙茶什錦 肉絲蛋炒飯	炸排骨酥 豬肉-炸	麻婆豆腐 非基改豆腐、雞肉-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦皮-炒	吉園圃	香菇麻油雞湯 香菇絲、雞腿丁、麻油	水果	6	2.6	2.2	2.5	783
14	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	柚香烤雞排 雞排-烤	綜合滷肉 蘿蔔、非基改玉米段、海帶結、黑輪、豬肉-滷	脆炒筍片 筍、鮮蔬-炒	吉園圃	古早味麵線 麵線、紅蘿蔔、木耳(不勾芡)		5.2	2.6	2.3	2.2	716
17	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥-燒	客家炒三鮮 ◎豆干片、雞肉、◎魷魚-炒	芋香白菜 白菜、芋頭-煮	吉園圃	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔、非基改味噌		5.1	2.6	2.2	2.3	711
18	二	麥片飯 有機白米、麥片-蒸	鳳梨糖醋雞 雞肉、鮮蔬、鳳梨-煮	沙嗲焗肉丸 馬鈴薯、肉丸(2個)、鮮蔬-煮	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇片-炒	吉園圃	金針大骨湯 金針花、結頭菜、湯排	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
19	三	白飯 白米-蒸	椒鹽排骨 豬排-炸	年糕起司炒雞 白菜、年糕、雞肉、起司-炒	玉筍四季 玉米筍、四季豆-炒	吉園圃	紫菜蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋		5.3	2.6	2.3	2.4	732
20	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	匈牙利燴雞 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-燒	鮮蔬煨豆腐 鮮蔬、非基改豆腐-燒	蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻絲-炒	吉園圃	巧達濃湯 馬鈴薯、◎雞蛋	水果	5.2	2.6	2.3	2.2	716
21	五	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	豬肉壽喜燒 豬肉、鮮蔬、雞蛋-煮	番茄歐姆蛋 ◎雞蛋、番茄-炒	金菇海絲 金針菇、海帶絲、鮮蔬-炒	吉園圃	關東煮湯 非基改玉米段、海帶結、雞骨、非基改凍豆腐		5.3	2.6	2.4	2.3	730
22	六	海苔玉米飯 【冬至】 白米、玉米、海苔-蒸	麻油雞 雞肉、鮮蔬-煮	鵪鶉佛跳牆 筍片、芋頭、栗子、鵪鶉(1個)-煮	清炒絲瓜 絲瓜、鮮蔬-炒	吉園圃	~冬至~ 紅豆甜湯圓 紅豆、紅白小湯圓		5.3	2.6	2.4	2.3	730
24	一	招牌 香菇油飯	照燒豬排 豬排-燒	杏片燒玉米 玉米、豆干丁、杏仁片-燒	雞絲銀芽 豆芽菜、雞肉-炒	吉園圃	薑絲冬瓜湯 冬瓜、雞骨、薑絲		5.3	2.6	2.2	2.3	725
25	二	雜糧飯 有機白米、雜糧-蒸	梅林醬雞丁 雞肉、鮮蔬-煮	瓜仔肉燥貢丸 貢丸(1個)、豬絞肉、花瓜-煮	彩繪高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	吉園圃	~甜~ 芋香西米露 西谷米、芋頭	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	725
26	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	京都里肌肉 豬肉-燒	燒烤龍鳳腿 龍鳳腿、刷燒烤醬-烤(2個)	泡菜春雨 白菜、冬粉-炒	吉園圃	玉米蛋花湯 非基改玉米、◎雞蛋		5.3	2.5	2.3	2.2	715
27	四	白飯 白米-蒸	新疆大盤雞 雞肉、鮮蔬、馬鈴薯-煮	南瓜炒蛋 ◎雞蛋、南瓜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	吉園圃	山藥排骨湯 山藥、鮮蔬、枸杞、湯排	水果	5.1	2.5	2.3	2.2	701
28	五	全穀飯 全穀米-蒸	胡麻醬燒肉片 豬肉、鮮蔬-煮	花生滷黑干 非基改黑豆乾、熟花生-滷	脆瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、鮮蔬-炒	吉園圃	昆布黃芽湯 非基改黃豆芽、昆布、非基改味噌		5.2	2.6	2.3	2.2	716

→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