新北食品 110年12月菜單

New Taipei ＊本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

正義國小

本店使用 臺灣豬

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號),潘柏甫(營養字第010569號),蕭柏融(營養字第010402) 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	全穀雜糧	全魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鈉
1	三	大麥飯	板栗燒雞 雞肉.栗子-燒	家常醡醬 豆干.豬絞肉.洋蔥.菇-煮	紅蔥甘藍 高麗菜.紅蔥-炒	履歷蔬菜	金針湯 蘿蔔.金針花		5.5	2.3	2.2	2.6		730	270	750
2 蔬食日	四	味噌拌拉麵 拉麵.筍	爆炒豬柳 豬肉.蔥-炒	香菇蒸蛋 雞蛋.香菇-蒸	豆包銀芽 豆芽菜.鮮蔬.豆包絲-炒	履歷蔬菜	豚骨味噌湯 海帶芽.豬肉.柴魚.味噌	水果	5.8	2.4	2.5	2.5	1	821	260	755
3	五	五穀飯	照燒雞翅X1 三節雞翅-烤	炒甜不辣 甜不辣.洋蔥.紅蘿蔔-炒	膨皮白菜 白菜.鮮蔬.膨皮.蝦皮-滷	履歷青菜	番茄蛋花湯 雞蛋.番茄	豆漿	5.6	2.5	2.2	2.7		756	250	760
7	二	義式蘑菇螺旋麵	烤肉醬雞排X1 雞排-烤	花枝丸X2 花枝丸.海苔粉-烤	蝦香高麗 高麗菜.菇.蝦皮-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.雞蛋.奶粉	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	1	790	260	770
8	三	白飯	奶香燉肉 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.奶粉-煮	甘藷條X4 地瓜-烤	蒟蒻花椰 花椰菜.蒟蒻-炒	履歷蔬菜	味噌湯 凍豆腐.柴魚.味噌		5.9	2.4	2.2	2.4		756	260	765
9	四	小米飯	番茄羅勒雞 雞肉.番茄.九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	海帶干絲 海帶絲.白干絲-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.5	1	807	255	775
10	五	白飯	排骨酥X4 豬肉.豆段-炸	麻婆豆腐 豆腐.豬絞肉.洋蔥-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲.菇-炒	履歷青菜	白菜三絲湯 大白菜.鮮蔬.筍		5.8	2.5	2.1	2.9		777	270	760
13	一	花生肉絲油飯 【白米50%】	卡拉雞腿排X1 雞腿排-炸	蜜汁黑干 大溪黑干.白芝麻-滷	鐵板豆芽 豆芽菜.鮮蔬-炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄.西芹.豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	1	796	245	775
14	二	白飯	焗烤起司咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.起司-烤	黑輪捲X1 黑輪-烤	蔥爆薯片 豆薯.鮮蔬.蔥-炒	有機蔬菜	綜合關東煮 油豆腐.海帶芽	鮮奶	5.8	2.3	2.2	2.6		751	255	765
15	三	燕麥飯	三杯雞 雞肉.菇.九層塔-炒	田園干丁 豆干.紅蘿蔔.豆薯.毛豆-炒	蛋酥高麗 高麗菜.蒟蒻.蛋酥-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐.鮮蔬.雞蛋		5.5	2.5	2.3	2.5		743	245	775
16	四	白飯	下飯肉燥 豬肉.洋蔥.花瓜-煮	麥香雞肉堡X1 麥香雞肉排-烤	白菜滷 白菜.豆皮.芋頭.蝦皮-滷	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒.鮮蔬.雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797	255	765
17	五	紫米飯	和風雞丁 雞肉.馬鈴薯-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	菇菇海根 海根.菇.鮮蔬-炒	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉		5.5	2.4	2.3	2.4		731	270	770
20	一	咖哩肉絲蛋炒飯	嫩汁豬排X1 豬排-燒	海苔薯瓣X3 馬鈴薯.海苔粉-烤	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳-炒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚乾.柴魚.味噌	優酪乳	5.6	2.5	2.2	2.6		752	255	770
21	二	大麥飯	鹹酥雞X4 雞肉.豆段-炸	客家小炒 豆乾.豬肉.西芹.魷魚翅-煮	開陽甘藍 高麗菜.紅蘿蔔.蝦皮-炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 白菜.紅白湯圓.豬絞肉	水果	5.8	2.3	2.1	3	1	826	260	765
22	三	白飯	蔥爆豬 豬肉.蔥-炒	玉米蒸蛋 雞蛋.玉米-蒸	螞蟻上樹 豆芽菜.冬粉.鮮蔬.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	清燉白玉湯 蘿蔔.雞肉		5.8	2.6	2.1	2.5		766	270	770
23	四	CHEESE焗烤茄汁義大利麵	BBQ小雞腿X2 翅小腿-烤	洋食燉菜 紅蘿蔔.馬鈴薯.奶粉-煮	脆炒豆豆 豆段.菇.豆酥-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.雞蛋.奶粉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	1	795	255	760
24	五	白飯	匈牙利燉豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.番茄-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	彩蔬花椰 花椰菜.蒟蒻-炒	履歷青菜	芙蓉蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5.6	2.4	2.3	2.5		742	255	760
聖誕節快樂																
27	一	古早味肉鬆蓋飯 【附肉鬆分享盒】	脆皮雞翅X1 雞翅-炸	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅-烤	金絲白菜 白菜.豆包絲.蝦皮-炒	履歷蔬菜	鮮瓜煲湯 青木瓜.豬肉	保久乳	5.5	2.5	2.2	2.6		745	245	775
28	二	白飯	打拋豬 豬肉.番茄.九層塔-炒	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.毛豆-炒	紅絲海根 海帶根.紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	菇菇雞湯 菇.雞肉	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	1	792	255	765
29	三	雜糧飯	韓式醬拌雞 雞肉.洋蔥.年糕條-燒	魷魚嫩腐煲 豆腐.豬絞肉.洋蔥.魷魚翅-煮	小花高麗 高麗菜.蒟蒻.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽大骨湯 海帶芽.豬肉		5.5	2.5	2.3	2.8		756	245	775
30	四	白飯	梅干燻肉 豬肉.蘿蔔.梅干菜-煮	海鮮卷X2 海鮮卷-烤	韭香豆芽 豆芽菜.鮮蔬.韭菜-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋.洋蔥.柴魚.味噌	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1	795	255	765

→本菜單內容含有過敏原：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.亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用~!