



# 新北食品 111年1月菜單

\*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三合一規範，敬請安心食用。



# 正義國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	類別	全糖	全蛋	玉米	蔬菜	肉類	雞蛋	肉類	內	
3	一	白飯	卡拉雞腿排 X 1 卡拉雞腿排-炸	蜜汁黑干 黑干, 豆皮結, 白芝麻-煮	燴炒結頭 結頭菜, 鮮蔬, 柴魚片-炒	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 雞肉, 芹菜	豆漿	5.4	2.5	2.2	2.3			724	260	755
4	二	小米飯	沙茶肉片 豬肉, 紅蘿蔔, 蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	海帶三絲 海帶絲, 豆干絲, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	1		788	265	760
6	四	茄汁肉醬螺旋麵	白醬歐姆蛋 雞蛋, 鮮蔬, 奶粉-蒸	椒鹽地瓜條 X 4 地瓜薯條-烤	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉	水果	5.7	2.3	2.4	2.6	1		808	250	760
蔬食日																
7	五	白飯	壽喜燒雞丁 雞肉, 洋蔥-煮	佃煮白玉油腐 蘿蔔, 油豆腐, 茼蒿-燉	鮮菇白菜 大白菜, 菇-煮	履歷蔬菜 芙蓉玉米湯 玉米, 雞蛋		5.6	2.4	2.3	2.3			733	255	755
10	一	五穀飯	照燒肉柳 豬肉, 紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑絲海根 海根, 鮮蔬, 薑絲-炒	履歷蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚, 味噌	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	1		782	270	750
11	二	白飯	和風咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮	蝦捲 X 2 蝦捲-烤	紅片鮮瓜 冬瓜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 裙帶蛋花湯 雞蛋, 海帶芽	鮮奶	5.6	2.4	2.3	2.5			742	260	755
13	四	台式炒米粉	烤翅小腿 X 2 翅小腿-烤	炒天婦羅 甜不辣, 紅蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜, 鮮蔬, 豆包絲-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針花, 豬湯排	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	1		781	270	770
14	五	全穀飯	醃醃滷肉 豬肉, 紅蘿蔔, 麵輪-煮	海山醬凍豆腐 凍豆腐, 白蘿蔔, 海帶結-煮	鮑菇脆豆 豆段, 杏鮑菇-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 鮮蔬, 豬肉, 肉骨茶包		5.4	2.4	2.1	2.3			714	250	765
17	一	海苔香鬆飯 【附歡樂分享包】	香酥雞翅 X 1 雞翅-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 蔥-炒	芝麻冬粉 鮮蔬, 冬粉, 豬絞肉, 白芝麻-炒	履歷蔬菜 海芽大骨湯 海帶芽, 豬肉	優酪乳	5.7	2.4	2.3	2.5			749	260	770
18	二	蕎麥飯	打拋豬 豬肉, 番茄, 九層塔-炒	花枝丸 X 2 花枝丸-烤	黑椒豆芽 豆芽菜, 韭菜, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 凍豆腐, 柴魚, 味噌	水果	5.3	2.3	2.2	2.5	1		771	260	765

寒假快樂~~~~

→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!