



新北食品15年6月菜單

大豐國小

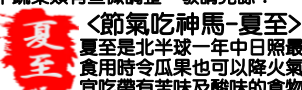


本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改良材並符合三章一0規範，敬請安心食用。
 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。
 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑛柔(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

◎本菜單加註：★代表為炸物

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全額雞塊	豆魚肉	蔬菜	油類	數量	
1	一	白飯	照燒雞翅X1 三節雞翅-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	枸杞高麗 高麗菜、枸杞、木耳-炒	履歷蔬菜 海帶芽、雞蛋	5.6	2.5	1.9	2.4	735	
2	二	燕麥飯	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	麥克雞塊X2 ●雞塊-烤	炒大頭菜 結頭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 冬瓜、雞肉、枸杞	5.7	2.4	2.1	2.6	749	
3	三	白飯	★香酥唐揚雞X4 雞肉、豆段-炸	義式濃湯豆腐 凍豆腐、玉米、雞蛋、菇、奶粉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉筍-炒	履歷蔬菜 筍、菇、豬肉、魷魚	5.7	2.6	2	2.6	761	
4	四	麻油香菇油飯 【白米50%】	滷蛋X1 雞蛋-滷	蔬炒黑豆干 蔬菜、黑豆干-炒	炒豆段 豆段、蔬菜-炒	履歷蔬菜 豆腐、味噌、柴魚	5.8	2.5	1.9	2.4	749	
5	五	白飯	和風親子丼 雞肉、馬鈴薯、雞蛋、蔬菜、柴魚片-燴	BBQ甜不辣 ●甜不辣、蔬菜-炒	砂鍋白菜 大白菜、蔬菜、木耳、蝦米-煮	履歷蔬菜 玉米、菇、豬肉	5.7	2.5	2.1	2.5	752	
8	一	小米飯	青醬燻魚 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燴	茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸	醬燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、豬肉	5.6	2.5	2.1	2.5	745	
9	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	菇菇炒蛋 雞蛋、玉米筍、菇、毛豆-炒	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機蔬菜 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.6	2	2.4	752	
10	三	大麥飯	糖醋燒雞X4 雞肉、蔬菜-燒	沙茶豆干 四分干、蔬菜、白芝麻-燒	熱炒白藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 海帶芽、薑	5.4	2.5	1.9	2.6	730	
11	四	海苔鮮蔬炒麵	客庄小炒 豆干、蔬菜-炒	可樂餅X1 ●可樂餅-烤	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.7	2.4	2	2.5	742	
12	五	紫米飯	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、菇-炒	履歷蔬菜 番茄、蔬菜、雞蛋	5.6	2.5	2	2.4	738	
15	一	白飯	蜜汁豚肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	糖醋天婦羅X1 ●甜不辣-燒	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 海帶芽、菇、雞肉	5.7	2.4	2	2.5	742	
16	二	蕎麥飯	★脆皮翅小腿X2 翅小腿-炸	沙嗲肉醬豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜、花生粉、椰漿-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚片-煮	有機蔬菜 蔬菜、玉米、味噌、柴魚	5.6	2.5	2.1	2.6	749	
17	三	白飯	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜、洋葱、黑胡椒-燴	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉、九層塔-炒	履歷蔬菜 肉羹、木耳、雞蛋、蔬菜	5.8	2.6	1.9	2.4	757	
18	四	蒜香蛋炒飯	滷蛋X1 雞蛋-滷	堅果四分干 四分干、蔬菜、紫瓜子、南瓜子-滷	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜酥-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、芹菜	5.7	2.5	2	2.4	745	
19	五	端午連假~放假愉快!!!										
22	一	白飯	韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕-燒	酢醬肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜、菇-煮	紅燒時瓜 冬瓜、番茄、蔬菜、木耳-煮	履歷蔬菜 海帶芽、味噌、柴魚	5.5	2.4	2	2.6	732	
23	二	夏威夷茄汁炒飯	醬燒豬排X1 豬排-燒	香雞堡排X1 ●香雞堡排-烤	鮮蔬白藍 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 馬鈴薯、蔬菜、菇、雞蛋、奶粉	5.6	2.6	1.9	2.5	747	
24	三	白飯	黑胡椒蒜炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜、黑胡椒-炒	柴魚燒嫩腐 油豆腐、蔬菜、柴魚片-燒	木耳豆苳 豆苳菜、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 蔬菜、菇、豬肉、枸杞	5.4	2.5	2.1	2.3	722	
25	四	芝麻飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、麵筋、薑-煮	三杯海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 玉米、菇	5.5	2.5	1.9	2.5	733	
26	五	白飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	魚丸關東煮 ●蔬菜、海帶結、黑輪、虱目魚丸、柴魚片-煮	蒜香花椰 花椰菜、菇、蒜酥-炒	履歷蔬菜 蔬菜、雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	733	
29	一	胚芽飯	沙茶烤翅腿X2 翅小腿-烤	奶醬洋芋肉丸X1 ●獅子頭、馬鈴薯、蔬菜、玉米、菇、奶粉-炸	炒高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞、木耳-炒	履歷蔬菜 海帶芽、小魚乾	5.6	2.5	2	2.5	742	
30	二	結業式~暑假快樂!!!										

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！
 ◎過敏原包含：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
 ※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



<節氣吃神馬-夏至>

夏至是北半球一年中日照最長的時候，除了要防中暑適時補水，食用時令瓜果也可以降火氣，如：冬瓜、絲瓜、胡瓜，宜吃帶有苦味及酸味的食物，可以清熱除濕、促進食慾，如蓮子、香菜、番茄、檸檬。

