



新北食品115年4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改食材並符合三章一Q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)、余佩璇(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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	糖醋甜不辣 ●甜不辣、洋蔥-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 小魚海帶湯 海帶芽、小魚乾	5.7	2.4	2.1	2.4	740
2	四	蕎麥飯	毛豆炒蛋 雞蛋、芋頭、毛豆-炒	柴魚嫩腐 油豆腐、蔬菜、菇、柴魚-燒	黑椒豆苳 豆苳菜、蔬菜、木耳、黑胡椒-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋、蔥	5.6	2.3	1.9	2.6	729
兒童節快樂~~~~											
7	二	海苔豚肉炒麵	蜜汁魚排X1 魚排-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	奶汁白菜 大白菜、菇、蔬菜、奶粉-煮	有機蔬菜 海芥芙蓉湯 海帶芽、雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	733
8	三	燕麥飯	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、泡菜-燻	黑輪棒X1 ●黑輪條-烤	炒大頭菜 結頭菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	5.5	2.4	1.9	2.5	725
9	四	白飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	沙茶炒干片 豆干、蔬菜、木耳-煮	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	履歷蔬菜 筍片湯 筍片、菇、魷魚	5.6	2.5	2.1	2.6	749
							產履豆漿				
10	五	糙米飯	蒜味豚肉煲 豬肉、蔬菜、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	履歷蔬菜 和風豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5.5	2.4	1.9	2.5	725
13	一	蒜香肉絲蛋炒飯	嫩汁雞翅X1 三節雞翅-烤	海味魷魚丸X2 ●魷魚丸、海苔粉-烤	醬燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	5.4	2.4	1.9	2.5	718
14	二	小米飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	2.1	2.4	747
15	三	白飯	糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜-燒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蒜酥-炒	履歷蔬菜 薑絲海芥湯 海帶芽、薑	5.5	2.4	2.1	2.6	735
16	四	紫米飯	義式奶香燻洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	可樂餅X1 ●可樂餅-烤	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.7	2.5	1.9	2.6	751
17	五	白飯	青醬燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、菇、奶粉-燒	蜜汁豆干 豆干、蔬菜、白芝麻-燒	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	5.6	2.5	2	2.4	738
20	一	蕎麥飯	薑汁燒豚肉 豬肉、蔬菜、薑-燻	茄汁天婦羅X1 ●甜不辣片-烤	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 昆布雞湯 海帶芽、雞肉	5.7	2.4	1.9	2.5	739
21	二	白飯	醬香雞腿排X1 雞排-烤	客家小炒 豆干、蔬菜、豬肉、魷魚翅-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚片-煮	有機蔬菜 鮮蔬味噌湯 蔬菜、玉米、味噌、柴魚	5.5	2.4	2.1	2.6	735
22	三	薏仁飯	蜜汁燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔥-炒	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、菇、豬絞肉-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	5.5	2.6	2	2.6	747
23	四	番茄奶醬義大利麵	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	香燒嫩腐 油豆腐、菇、柴魚-燒	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.6	2.4	2.1	2.4	733
24	五	藜麥飯	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜、凍豆腐-炒	奶油洋芋肉丸X1 ●獅子頭、馬鈴薯、蔬菜、菇、奶粉-燻	木耳銀苳 豆苳菜、蔬菜、木耳-煮	履歷蔬菜 玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋	5.7	2.4	1.9	2.4	735
27	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	清炒時瓜 冬瓜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芥味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚	5.5	2.4	2	2.6	732
28	二	玉米飯	嫩汁豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜、魷魚、木耳-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、菇、雞蛋、奶粉	5.6	2.5	2	2.5	742
29	三	白飯	蜂蜜咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、蜂蜜-煮	魚丸關東煮 ●蘿蔔、黑輪、虱目魚丸-煮	蒜香花椰 花椰菜、菇、蒜酥-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 凍豆腐、蔬菜、豬肉、枸杞	5.7	2.6	2.1	2.4	755
30	四	~校運會補假(不供餐)~									

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，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-清明＞
 ★清明節吃蛋：諸事圓滿，整年好運來
 ★清明節吃蔥：聰明伶俐，增長智慧
 ★清明節吃木耳：木耳屬「五行」中「黑」，入菜祭祖謝肝養肺

★清明節吃潤餅/春捲：清明節又稱寒食節、禁火節，故習俗當天不會生火炊飯，將事先準備好的配菜包進麵皮裡，也用於祭拜追思祖先
 ☆清明節吃草仔粿/紅龜粿：有拜拜生財的寓意，烏龜則是象徵長壽，清明節用來祭拜是祈求祖先可以保佑子孫財源滾滾、延年益壽的意思