



新北食品115年8+9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造食品，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。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞璇(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清如(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	豆魚肉	蔬菜	油鹽	數量
8/31	一		白飯	蜂蜜咖哩魚丁 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜、蜂蜜-煮	蒜香黑干 黑豆干、蘿蔔、白芝麻、蒜-滷	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海帶芽、雞蛋	5.6	2.4	2	2.4	730
1	二		燕麥飯	瓜仔肉 豬絞肉、豆薯、蔬菜、蒜、花瓜-煮	麥克雞塊X2 ●雞塊-烤	炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆、木耳-炒	有機蔬菜 筍、雞肉、魷魚	5.8	2.4	1.9	2.6	751
2	三		茄汁肉醬義大利麵	香料烤雞排X1 雞排-烤	油豆腐關東煮 油豆腐、蔬菜、海帶結、紫魚片-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 冬瓜、豬肉、枸杞	5.7	2.4	2.1	2.5	744
3	四		糙米飯	筍香滷肉 豬肉、蔬菜、筍-滷	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	履歷蔬菜 豆腐、味噌、紫魚	5.9	2.5	1.9	2.5	761
4	五		白飯	蠔香燒肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	義式濃湯豆腐 凍豆腐、蔬菜、雞蛋、奶粉-煮	砂鍋白菜 大白菜、豆包、蒜、蝦米-煮	日式豚骨湯 蔬菜、豬肉	5.7	2.4	2.1	2.4	740
7	一		小米飯	青醬燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燒	玉筍炒蛋 雞蛋、玉米筍、蒜、毛豆-炒	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲-炒	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	5.6	2.4	2	2.4	730
8	二		白飯	紅燒燻豬 豬肉、筍、蔬菜-燻	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.9	2.5	1.9	2.5	761
9	三		大麥飯	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	芝香豆干 四分干、蘿蔔、白芝麻-燒	鮮菇甘藍 高麗菜、蒜-炒	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	5.6	2.4	2	2.6	739
10	四		白飯	韓式芝麻燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、白芝麻-煮	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	醬燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-煮	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	5.5	2.5	2.1	2.5	738
11	五		咖哩豬肉炒烏龍	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-燒	海苔魷魚丸X2 ●魷魚丸、海苔粉-烤	嫩汁白菜 大白菜、海帶芽、木耳-炒	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、紫魚	5.7	2.5	2	2.5	749
14	一		白飯	酸甜泡菜雞 雞肉、蔬菜、泡菜、年糕-煮	鍋燒黑干 黑豆干、海帶結、白芝麻-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、蒜、紫魚片-煮	鮮蔬味噌湯 蔬菜、玉米、味噌、紫魚	5.7	2.4	2.1	2.5	744
15	二		蕎麥飯	蜜汁豚肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	彩蔬玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	昆布雞湯 海帶芽、蒜、雞肉	5.8	2.4	1.9	2.6	751
16	三		白飯	安東燻雞 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、黑芝麻-燻	紫魚煮油豆腐 油豆腐、蘿蔔、海帶芽、紫魚片-煮	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	古早味肉羹湯 ●肉羹、蔬菜、木耳、雞蛋	5.7	2.5	2	2.4	745
17	四		薏仁飯	堅果四分干 四分干、蔬菜、南瓜子、南瓜子-滷	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	5.9	2.4	2	2.5	756
18	五		什錦炒飯	嫩汁雞翅X1 三節雞翅-烤	小魚炒豆干 豆干、蔬菜、豬肉、小魚乾-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蒜-炒	和風蛋花湯 蔬菜、雞蛋	5.7	2.5	2	2.5	749
21	一		藜麥飯	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	叻沙肉醬凍腐 凍豆腐、馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜、蝦醬、椰漿-煮	鮮蔬甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	海苔味噌湯 海帶芽、味噌、紫魚	5.8	2.4	2	2.6	753
22	二		白飯	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	香雞堡排X1 ●香雞堡排-烤	木耳豆芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、蒜、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	2	2.6	754
23	三	秋分	芝麻飯	南瓜燻雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、蔬菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	三杯海根 海帶根、蔬菜-炒	肉骨茶湯 冬瓜、蒜、豬肉、枸杞	5.8	2.4	2	2.4	744
24	四		白飯	中秋烤肉 豬肉、蔬菜、蒜-煮	酢醬肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜、蒜-煮	柚香燒蘿蔔 蘿蔔、木耳、紫魚片-煮	粟米燻雞湯 玉米、雞肉	5.7	2.5	2	2.4	745
25	五		~中秋&教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!									
29	二		胚芽飯	燒烤醬雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒冬粉 蔬菜、冬粉、蒜、豬絞肉-炒	有機蔬菜 海帶芽、小魚乾	5.9	2.4	1.9	2.5	753
30	三		蒜香肉絲炒飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	肉燥福州丸X1 ●福州丸、蔬菜、豬絞肉、蒜-煮	蒜香白菜 蔬菜、蒜、木耳、蒜-炒	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋	5.7	2.5	2	2.6	754

一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. 亞硫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-秋分>

秋分氣候轉涼，易引發口乾舌燥等「秋燥」現象。飲食建議「清潤」：蘿蔔、冬瓜、柚子、蘋果；「溫潤健脾」：海帶、山藥、南瓜、芝麻、核桃等食物，秋分養生的方法：「早睡早起、適當運動、注意保暖」

