新北食品115年11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：新北市三重區國道路一段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)．余珮蓁(營養字第008066)．陳奕亘(營養字第012095)．張淯茹(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
2	一	什錦蛋炒飯	香料烤雞排X1 雞排-烤	總匯腰果干丁 豆干.蔬菜.豬絞肉.毛豆.腰果-炒	田園花椰 花椰菜.菇-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶.蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.5	742
3	二	蕎麥飯	瓜仔肉 豬絞肉.蔬菜.菇.花瓜-煮	麥克雞塊X2 ●雞塊-烤	炒白菜 大白菜.蔬菜.木耳-炒	有機蔬菜	粟米蛋花湯 玉米.蔬菜.雞蛋	5.4	2.5	2	2.6	733
4	三	白飯	日式咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	和風關東煮 油豆腐.蔬菜.海帶結.柴魚片-煮	筍香筑前煮 筍.蒟蒻.菇-煮	履歷蔬菜	小魚海芽湯 海帶芽.小魚乾	5.6	2.5	2	2.5	742
5	四	燕麥飯	高昇排骨 豬肉.豆干.蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲.白干絲-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜.菇.枸杞	5.5	2.5	2	2.5	735
6	五	白飯	★香酥唐揚雞X4 雞肉.豆段-炸	濃湯豆腐 豆腐.南瓜.蔬菜.雞蛋.奶粉-煮	枸杞高麗 高麗菜.木耳.枸杞-炒	履歷蔬菜	立冬麻油雞湯 蘿蔔.雞肉.菇.筋圓	5.7	2.6	2.1	2.8	773
9	一	蒜味肉絲蛋炒飯	照燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔬菜-炒	筋絲豆段 豆段.筋蘿蔔.木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍.豬肉.菇	5.8	2.6	2	2.5	764
10	二	白飯	薑汁燒肉 豬肉.菇.蔬菜-燉	咖哩肉醬 馬鈴薯.蔬菜.豬絞肉-煮	枸杞鮮瓜 冬瓜.菇.枸杞-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	5.7	2.5	2	2.5	749
11	三	小米飯	青醬嫩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.菇.奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 ●魷魚丸.海苔粉-烤	蒜酥雙花 花椰菜.蒜酥-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	5.6	2.5	2	2.6	747
12	四	白飯	黑胡椒肉柳 豬肉.蔬菜.黑胡椒-煮	麻婆豆腐 豆腐.蔬菜.豬絞肉-煮	嫩汁白菜 大白菜.蔬菜.木耳-炒	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯 菇.蔬菜.雞蛋	5.5	2.5	2.1	2.5	738
13	五	紫米飯	★酥炸魚丁X3 生鮮魚丁.九層塔-炸	豚肉炒筍 筍.豬肉.小魚干.菇.蔬菜-炒	海味甘藍 高麗菜.海帶芽.蝦皮.木耳-炒	履歷蔬菜	大醬湯 凍豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.5	742
16	一	海苔豚肉炒麵	BBQ醬烤雞翅X1 三節雞翅-烤	什錦肉絲 黃干絲.白干絲.豬肉.蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜.玉米-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海帶芽.菇.豬肉	5.6	2.5	2	2.5	742
17	二	蕎麥飯	梅汁排骨X4 豬肉.梅子-煮	筍香炒蛋 雞蛋.筍.菇.毛豆-炒	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.菇.枸杞	5.5	2.6	2.1	2.6	750
18	三	白飯	蜂蜜咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.蜂蜜-煮	香肉油腐 油腐.蔬菜.豬絞肉.菇.白芝麻-煮	炒高麗 高麗菜.木耳-炒	履歷蔬菜	肉羹湯 ●肉羹.蔬菜.木耳.雞蛋	5.6	2.5	2	2.5	742
19	四	薏仁飯	滷味拼盤 黑干.海帶結.菇-煮	毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆-蒸	腐皮白菜 大白菜.腐皮.菇-炒	履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2	2.6	747
蔬食日												
20	五	白飯	墨西哥燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.菇-燉	回鍋肉片 豆干.蔬菜.豬肉.菇-炒	木耳銀芽 豆芽菜.蔬菜.木耳-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蔬菜.雞蛋	5.6	2.5	2.1	2.5	745
23	一	藜麥飯	★鹹酥雞X4 雞肉.九層塔-炸	沙嗲嫩腐 豆腐.馬鈴薯.蔬菜.豬絞肉.花生粉-煮	清炒時瓜 冬瓜.枸杞-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.菇.雞蛋.奶粉	5.7	2.5	2	2.7	758
								產履豆漿(4~6年級)				
24	二	番茄肉醬義大利麵	醬燒豬排X1 豬排-燒	黑輪棒X1 ●黑輪條-烤	雙色花椰 花椰菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.柴魚	5.5	2.5	2	2.6	740
								產履豆漿(1~3年級)				
25	三	小米飯	烤肉醬雞 雞肉.馬鈴薯.菇.蔬菜.白芝麻-煮	佛跳牆 蔬菜.凍豆腐.豬腳.豬肉.菇.筋圓-煮	脆炒結頭 結頭菜.蔬菜.木耳-炒	履歷蔬菜	玉米芙蓉湯 玉米.雞蛋.蔬菜	5.6	2.5	2	2.5	742
26	四	白飯	台味福菜豬 豬肉.蔬菜.福菜-煮	客家小炒 豆干.蔬菜.豬肉.魷魚翅-炒	金菇高麗 高麗菜.金針菇.木耳-炒	履歷蔬菜	筋圓雞湯 蔬菜.雞肉.筋圓	5.5	2.6	2.1	2.5	745
27	五	紫米飯	蒜古烤肉 雞肉.蔬菜-炒	菇菇歐姆蛋 雞蛋.菇.玉米.毛豆-炒	三杯粉絲 蔬菜.冬粉.菇.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐.蔬菜.木耳.雞蛋	5.8	2.5	2	2.6	761
30	一	白飯	鹹水雞 雞肉.豆薯.蔬菜.木耳-煮	蘿蔔排骨羹 蘿蔔.豬肉.筍.雞蛋.菇-煮	鮮菇雙花 花椰菜.菇-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 蔬菜.味噌.柴魚	5.6	2.5	2.1	2.5	745

→本菜單內容含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、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！
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

本店使用 臺灣豬 立冬



<節氣吃神馬-立冬>
立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材:
雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、紅棗，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。