新北食品 110年9月菜單

New Taipei

厚德國小

＊本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範、敬請安心食用。

地址：新北市三重區園道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、潘柏霖(營養字第010509號)、蕭柏翰(營養字第010402)、蕭柏翰(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	飲品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈉mg	鈣mg
2	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒜片肉條X4 豬肉、蒜-燒	滷味拼盤 豆干、百頁、海帶結-滷	蝦香甘藍 TAD高麗菜、蝦皮-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、胡蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	1	812	265	760
6	一	紫米飯 白米、里糧米-蒸	沙茶肉片 豬肉、洋蔥-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	1	796	250	760
7	二	咖哩炒麵 【蔬食日】 油麵、高麗菜、洋蔥、木耳-炒	豆豉方干 四分干、豆豉-炒	彩繪鮮蔬 玉米、蒸餃肉-炒	豆皮白菜 白菜、豆包-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	保久乳	5.5	2.5	2.1	2.5		738	255	795
9	四	白飯 白米-蒸	嫩汁魚排 魚排-燒	日式茶碗蒸 雞蛋、菇-蒸	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 油豆腐、海帶芽、柴魚、味噌	水果	5.4	2.4	2.5	2.4	1	789	260	795
11	六	白飯 白米-蒸	★夜市鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	家常嫩腐 豆腐、豬肉-煮	芝麻四季 豆段、白芝麻-炒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉、豬肉、鮮蔬、蝦米	水果	5.5	2.5	2.4	2.7	1	814	270	770
13	一	全穀飯 白米、全穀米-蒸	蘑菇醬雞丁 雞肉、蘑菇-煮	香炒甜不辣 TAD甜不辣、西芹-炒	清炒大頭菜 大頭菜、金針菇、蝦皮-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍、豬肉	鮮奶	5.3	2.3	2.1	2.5		709	250	765
14	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬肉、番茄、花瓜-煮	嫩汁棒棒腿 翅小腿-烤	海帶三鮮 海帶鮮、干鮮、鮮蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	5.6	2.5	2.5	2.4	1	810	260	770
16	四	奶醬 義大利麵 義大利麵、豬肉、鮮蔬-煮	香燒豬排 豬排-燒	麥克雞塊X2 CAS雞塊-烤(預炸)	炒白菜 大白菜、木耳、蝦皮-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	水果	5.5	2.4	2.2	2.6	1	767	255	775
花好月圓佳節夜，中秋節快樂~																
23	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	烤肉醬雞丁 雞肉、小黃瓜-煮	菜脯蛋 CAS雞蛋、菜脯-炒	什錦粉腸 冬粉、彩椒、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	1	793	255	765
27	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	甜蔥燒雞 雞肉、胡蘿蔔-煮	冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉-煮	鮑菇豆豆 豆段、杏鮑菇-炒	履歷蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米粒、雞蛋、蔥	優酪乳	5.3	2.5	2.5	2.4		729	255	770
28	二	白飯 白米-蒸	打拋豬 豬肉、番茄-炒	海苔薯瓣X2 馬鈴薯、海苔粉-烤(預炸)	香菇高麗 高麗菜、番茄-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果	5.6	2.3	2.2	2.6	1	767	260	765
30	四	海苔香鬆飯 白米、香鬆-蒸	蒲燒鯛魚排 鯛魚排-蒸	蔥爆薯片 豆薯、胡蘿蔔、蔥-炒	三色炒粟米 CAS玉米、鮮蔬、豆干-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、柴魚	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	1	784	255	760

→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~!

本店使用 臺灣豬

【健康小知識】一天能吃多少蛋呢?
研究結果顯示，70%的人在攝取膽固醇後，血液中膽固醇含量不會上升；即使是剩下的30%，膽固醇也只是些微上升。
這是因為肝臟可以控制膽固醇生成速度來調節，吃進得多，就自主生成少一些；吃得少，就生成得多些。
這也是正常人每天吃3顆以上的雞蛋，血膽固醇也不見得會高的原因。