



新北食品 109年12月菜單

新北食品 109年12月菜單

地址：新北第三重區國道一一段50號 營業部：陳冠瑜(營養字第009647號)、王淑宏(營養字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保台灣產物保險

厚德國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	水果	全日	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	
1	二	白飯 白米-蒸	芝麻照燒豬 豬肉、洋葱、白芝麻-煮	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、雞蛋-炒	薑絲海根 海帶根、彩椒、薑-炒	油腐味噌湯 油豆腐、味噌、柴魚片	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822	265	775
2	三	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	三杯雞 雞肉、鮮菇-炒	炒天婦羅 西洋、洋葱、甜不辣-炒	蒜香花椰 白花椰、蒜-炒	米粉湯 米粉、絞肉、鮮菇、芋頭、蝦米	水果	5.2	2.6	2	2.5	1	722	270	765
3	四	花生肉絲油飯 白米50%、長糯米、肉絲、香菇、花生、蝦米-蒸	醬燒豬排 豬排-燒	家常豆腐 板豆腐、洋葱、絞肉-煮	銀蘿燒菇 蘿、鮮菇、柴魚片-煮	薏仁燉雞湯 薏仁、雞肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	1	793	255	789
4	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果-煮	柳葉魚X2 柳葉魚-炸	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、蝦皮-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	1	737	250	775
7	一	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	田園玉米雞 玉米、雞肉、鮮菇-炒	木須銀芽 豆芽菜、木耳-炒	味噌豚骨湯 板豆腐、豬肉、味噌、柴魚片	水果	5.4	2.7	2.2	2.5	1	898	250	770
8	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	五香滷細腐 細腐、香菜、油	鹽酥百頁 百頁豆腐、九層塔-炸	什錦冬粉 大白菜、冬粉、鮮菇-炒	蘿蔔湯 蘿、香菇	保久乳	5.5	2.6	2.1	2.9	1	769	245	765
9	三	白飯 白米-蒸	和風燒肉 豬肉、洋葱、白芝麻-煮	塔香鮑菇雞 香鮑菇、雞肉、鮮菇-炒	田園花椰 白花椰、玉米筍-炒	野菜昆布湯 結頭菜、海帶芽、紅蘿蔔	水果	5.3	2.6	2.1	2.5	1	731	270	775
10	四	全穀飯 白米、全穀米-蒸	甜粟燜雞 雞肉、栗子、紅蘿蔔-煮	回鍋肉 豆薯、豆干、豬肉-炒	鮮瓜雲耳 大黃瓜、木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、雞蛋、奶粉	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798	265	770
11	五	泰式鳳梨炒飯 白米、鳳梨、豬肉、紅蘿蔔、洋葱、毛豆、雞蛋、咖哩粉、椰奶-炒	酸甜醬豬排 豬排、鮮菇-燒	黃金薯辦X4 馬鈴薯-烤	豆皮高麗 高麗菜、豆包絲-炒	青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉	水果	5.4	2.7	2.1	2.7	1	755	270	769
14	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蠔油香燒雞 雞肉、鮮菇-燒	毛豆炒蛋 洋葱、雞蛋、毛豆-炒	塔香海草 海草、紅椒、九層塔-炒	大滷湯 板豆腐、鮮菇、紅蘿蔔、雞蛋	鮮奶	5.3	2.7	2	2.8	1	750	270	770
15	二	白飯 白米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸X2 花枝丸-烤	針菇津白 大白菜、鮮菇-炒	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	1	830	265	775
16	三	海苔香鬆飯 白米、海苔、香鬆-蒸	新北香酥雞X4 雞肉、蒜酥-炸	魚香嫩腐 板豆腐、洋葱、絞肉-煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮菇-炒	味噌湯 高麗菜、鮮菇、味噌、柴魚片	水果	5.3	2.7	2.2	2.6	1	746	275	769
17	四	白飯 白米-蒸	京醬魚排 魚排-燒	繽紛粟米雞 玉米、雞肉、彩椒、青豆-炒	燴煮大頭菜 結頭菜、木耳、魚餃-煮	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	1	830	250	775
18	五	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	麻油雞 雞肉、鮮菇-煮	客家小炒 西洋、豆乾、豬肉、魷魚翅-炒	脆炒甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	芹香蘿蔔湯 蘿、芹菜、雞肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.7	1	740	265	765
21	一	白飯 白米-蒸	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	關東煮 油豆腐、玉米、海帶結-煮	什錦薯絲 豆薯、鮮菇-炒	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、絞肉	水果	5.4	2.6	2.1	2.8	1	752	250	765
22	二	麥片飯 白米、麥片-蒸	新疆大盤雞 雞肉、鮮菇-炒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋-炒	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔-炒	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、豬肉	豆漿	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775
23	三	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬肉、鮮菇、花瓜-煮	爆炒雞柳 豆薯、雞肉、鮮菇-炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮-炒	海帶湯 海帶芽、洋葱、雞肉	水果	5.6	2.6	2.2	2.6	1	759	275	769
24	四	奶醬螺旋麵 螺旋麵、洋葱、絞肉、馬鈴薯、三色豆、奶粉-煮	BBQ燒雞排 雞排-燒	洋芋燒肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇-燒	玉米濃湯 紅蘿蔔、玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765
25	五	白飯 白米-蒸	匈牙利燉肉 豬肉、番茄-燉	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	紅絲花椰 白花椰、紅蘿蔔-炒	小魚味噌湯 板豆腐、小魚乾、味噌、柴魚片	優酪乳	5.3	2.7	2.1	2.6	1	749	270	775
28	一	什錦炒麵 油麵、洋葱、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、韭菜-炒	無骨雞排 雞肉、鮮菇-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	番茄豆腐湯 番茄、板豆腐	優酪乳	5.3	2.6	2.1	2.5	1	731	265	789
29	二	白飯 白米-蒸	醃香香燻肉 豬肉、紅蘿蔔、筍、福菜-煮	芹香脆炒雞 西洋、雞肉-炒	日式筑前煮 蘿、竹輪、柴魚片-煮	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌、柴魚片	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775
30	三	五穀飯 白米、五穀米-蒸	親子丼 雞肉、洋葱、雞蛋-煮	滷味拼盤 冬瓜、紅蘿蔔、四方子、白芝麻-煮	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮菇-炒	高山金針湯 金針花、豬肉	水果	5.6	2.6	2.2	2.6	1	759	275	769
31	四	白飯 白米-蒸	柴香蒲燒豬 豬肉、柴魚片、白芝麻-煮	彩繪雞球 馬鈴薯、雞肉、甜椒-炒	蒜蓉粉絲煲 高麗菜、粉絲、蒜-煮	結頭菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765

一本菜單內含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！
◎：過敏原標示，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

聰明吃 湯圓變圓

聰明吃 湯圓變圓 湯圓熱量比一比

芝麻

72 kcal/顆

花生

76 kcal/顆

鮮肉

55 kcal/顆

奶茶

74 kcal/顆

抹茶

65 kcal/顆

小湯圓

6 kcal/顆

一碗白飯

=

四顆包餡甜湯圓

食用小撇步

包餡甜湯圓

清湯為主
不加糖或配料

包餡鹹湯圓

搭配當令時蔬
如：白菜、茼蒿

無餡小湯圓

以天然食材提味
如：桂圓、紅棗

新北食品 關心您
資料參考：國民健康署