新北食品 110年10月菜單

New Taipei ＊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。

厚德國小 本店使用 臺灣豬

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號) 潘柏融(營養字第010569號) 董柏融(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	附餐	全榖雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣mg	鈉mg
1	五	五穀飯 白米.五穀米-蒸	三杯雞 雞肉.菇.九層塔-炒	粉紅味噌關東煮 蘿蔔.凍豆腐.貢丸-煮	木須炒豆 豆段.木耳-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋		5.3	2.4	2.3	2.5		721	260	775
4	一	白飯 白米-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉條-烤	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜.蝦皮-炒	履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜.小花蒟蒻.雞肉	優酪乳	5.6	2.3	2.2	2.6		737	250	760
5	二	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	滑蛋燴雞 雞丁.雞蛋.洋蔥-燴	花枝丸X2 花枝丸-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔.豆皮結.柴魚-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉	水果	5.5	2.3	2.1	2.5	1	783	255	755
6	三	白飯 白米-蒸	奶香燉肉 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.奶粉-煮	芝香豆干 大溪豆乾.白芝麻-油	蒜香花椰 花椰菜.蒜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 凍豆腐.柴魚.味噌		5.4	2.3	2.2	2.4		714	270	750
7	四	鰹節香鬆飯 白米(附鰹節香鬆包)-蒸	羅勒小翅腿X2 翅小腿.九層塔-烤	五香滷蛋 雞蛋.豆干.菇-油	鮮菇海絲 海帶絲.菇-炒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜.鮮蔬	水果	5.4	2.4	2.5	2.3	1	784	260	755
8	五	南瓜飯 白米.南瓜-蒸	★排骨酥X4 豬肉.豆段-炸	絞肉嫩腐 豆腐.豬絞肉.洋蔥-煮	時令鮮瓜 冬瓜.鮮蔬-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋.海帶芽		5.3	2.5	2.1	2.7		733	250	760
11	一	國慶日看煙火														
12	二	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	五香細腐 細腐.香菜-油	黑輪捲X1 黑輪-烤	燴炒薯片 豆薯.木耳-炒	有機蔬菜	綜合關東煮 油豆腐.菇	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	1	785	260	770
蔬食日																
13	三	白飯 白米-蒸	蔥爆豬 豬肉.洋蔥.蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋.番茄-炒	螞蟻上樹 白菜.冬粉.韭菜.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉		5.6	2.4	2.2	2.3		731	260	765
14	四	海苔肉鬆蓋飯 白米.海台肉鬆-蒸	京醬魚排 魚排-炸	玉米肉蓉 玉米粒.馬鈴薯.小花蒟蒻彩椒-炒	鐵板豆芽 豆芽.豆包絲.香菇-炒	履歷蔬菜	豚骨味噌湯 豆腐.豬肉.柴魚.味噌	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	1	784	255	775
15	五	地瓜飯 白米.地瓜-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉.鳳梨.彩椒-煮	蜜汁黑干 大溪黑干.白芝麻-油	脆炒甘藍 高麗菜.紅蘿蔔.蝦皮-炒	履歷蔬菜	金針湯 蘿蔔.金針花		5.3	2.5	2.1	2.5		724	270	760
18	一	紫米飯 白米.黑糯米-蒸	和風雞丁 雞肉.菇-煮	魚香嫩腐煲 豆腐.豬絞肉.洋蔥-煮	紅燒筍片 筍.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉	鮮奶	5.4	2.5	2.2	2.4		729	245	775
19	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉燥 豬絞肉.香菇.花瓜-煮	海苔薯辦X2 馬鈴薯-烤	熱炒高麗 高麗菜.彩椒-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1	785	255	765
20	三	全穀飯 白米.全穀米-蒸	糖醋雞球 雞肉.鳳梨-燒	田園干丁 豆干.鮮蔬.豆薯.毛豆-炒	彩蔬花椰 花椰菜.小花蒟蒻-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄.西芹.豬肉		5.3	2.5	2.3	2.5		729	245	775
21	四	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	南洋咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	香嫩小雞腿X1 翅小腿-烤	開陽白菜 白菜.豆包絲.木耳.蝦皮-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.雞蛋.奶粉	水果	5.7	2.4	2.1	2.6	1	809	255	765
22	五	麥片飯 白米.麥片-蒸	美式BBQ炒雞 雞肉.洋蔥-炒	洋食燉菜 紅蘿蔔.馬鈴薯.奶粉-煮	脆炒豆豆 豆段.豆酥-炒	履歷蔬菜	昆布大骨湯 海帶芽.豬肉		5.4	2.3	2.2	2.3		709	270	770
25	一	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	爆炒豬柳 豬肉.蔥-燒	香芹豆絲 白干絲.海帶絲.芹菜-炒	爽脆大瓜 大黃瓜.豆包絲.枸杞-煮	履歷蔬菜	菇菇雞湯 菇.雞肉	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	1	777	255	770
26	二	白醬義大利麵 義大利麵.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.玉米.奶粉-煮	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚排-蒸	★雙色地瓜球X4 地瓜.山藥-炸	紅絲海根 海帶根.紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.柴魚.味噌	豆漿	5.5	2.3	2.1	2.7		732	260	765
27	三	白飯 白米-蒸	梅干燴肉 豬肉.筍.梅干菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蠔香粉絲 白菜.冬粉.鮮蔬.白芝麻-炒	履歷蔬菜	清燉白玉湯 蘿蔔.雞肉		5.5	2.6	2.1	2.6		750	270	770
28	四	大麥飯 白米.大麥-蒸	板栗燒雞 雞肉.豆薯.栗子-燒	家常醃醬 豆干.豬絞肉.洋蔥.毛豆-煮	紅蔥甘藍 高麗菜.紅蔥-炒	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 肉羹.雞蛋.香菇.柴魚	水果	5.4	2.3	2.2	2.4	1	774	255	760
29	五	糙米飯 白米.糙米-蒸	打拋豬 豬肉.番茄-炒	鄉村玉米雞 玉米粒.雞肉.青豆-炒	黑椒銀芽 豆芽菜.鮮蔬-炒	履歷蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜.雞肉		5.4	2.3	2.3	2.4		716	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

飲食指標：

飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選 擇搭配，了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，維持多活動的生活習慣，三餐主食應以全穀雜糧為主食，多蔬食少紅肉、多粗食少精製，盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料，選擇來源標示清楚，且衛生與安全的食物。