



新北食品114年5月菜單

成功國小

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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

本菜單含有★花生 ★芝麻 ★堅果類 ★魚類及其製品 ★甲殼類，以及含麩質之穀類、大豆、牛奶、蛋，不適合對其過敏體質者食用。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：林敬庭(營養字第010559號) 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 | 全穀類 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 乳品 | 熱量 | |
|-----|----|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|-----|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 四 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 粉蒸肉 肉角+地瓜-蒸 | 洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-煮 | ★開陽白菜 大白菜+蝦米-煮 | 履歷 青菜 | 味噌湯 豆腐+洋蔥 | 水果 | 4.4 | 2.8 | 1.6 | 2.8 | 1.0 | 0.0 | 744 | |
| 2 | 五 | 五穀飯 白米+五穀米 | 檸檬翅腿*2 翅小腿-煮 | 紅燒嫩腐 豆腐+紅蘿蔔-煮 | 芋香四寶 玉米+紅蘿蔔+芋頭+毛豆仁-煮 | 履歷 青菜 | 肉骨茶湯 白蘿蔔+龍骨 | 水果 | 4.7 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 712 | |
| 6 | 二 | 南瓜飯 白米+南瓜 | 醬燒豬柳條 豬柳+豆薯-煮 | 青木瓜炒蛋 雞蛋+青木瓜-炒 | 彩繪四季豆 四季豆+木耳+紅蘿蔔-煮 | 有機 青菜 | ★黃瓜黑輪湯 大黃瓜+黑輪 | 優酪乳 | 4.2 | 2.5 | 1.8 | 2.8 | 0.0 | 0.8 | 749 | |
| 7 | 三 | 小米飯 白米+小米 | 茄汁起司雞 雞肉+高麗菜+青椒+起司-煮 | 清炒五柳 豆干+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+肉絲-炒 | 金菇瓠瓜 瓠瓜+金針菇-煮 | 履歷 青菜 | 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋 | / | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 691 | |
| 8 | 四 | 味噌鍋燒湯烏龍+★香酥魚柳*3+芹香海絲+履歷青菜+黑糖小饅頭 | | | | | | | 水果 | 3.8 | 2.0 | 1.5 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 649 |
| 特餐日 | | 烏龍麵+高麗菜+肉絲 | | 魚柳-炸 | | 海帶絲+芹菜-炒 | | | 黑糖小饅頭-蒸 | | | | | | | |
| 9 | 五 | 白飯 白米 | 南蠻漬腿排*1 雞腿排-烤 | 肉末洋芋 馬鈴薯+豬絞肉-煮 | 紅片大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮 | 履歷 青菜 | 鮑菇蘿蔔湯 白蘿蔔+杏鮑菇 | 水果 | 4.6 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 695 | |
| 12 | 一 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 照燒大排*1 照燒大排-炸 | 泰式寬粉 寬粉+洋蔥+豬絞肉-煮 | 豆瓣冬瓜 冬瓜-煮 | 履歷 青菜 | 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋 | 豆漿 | 4.7 | 2.9 | 1.9 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 729 | |
| 13 | 二 | 白飯 白米 | 蒜香雞 雞肉+竹筍-煮 | 肉絲豆芽 綠豆芽+肉絲-煮 | 木耳燒麵輪 木耳+麵輪-煮 | 有機 青菜 | 紅棗薏仁湯 冬瓜+薏仁+紅棗 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 706 | |
| 14 | 三 | 糙米飯 白米+糙米 | 咕咾肉 肉角+彩椒+洋蔥+鳳梨-煮 | 鮮菇凍腐 凍豆腐+金針菇+杏鮑菇-煮 | ★蝦香高麗 高麗菜+蝦皮-煮 | 履歷 青菜 | 大滷湯 大白菜+木耳+雞蛋 | / | 4.1 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 704 | |
| 15 | 四 | 玉米飯 白米+玉米粒 | 醬蒸細腐*1 油細腐-蒸 | 菜脯蛋 蛋+菜脯-炒 | 絲瓜麵線 絲瓜+麵線+枸杞-煮 | 履歷 青菜 | 黑糖山粉圓湯 山粉圓+黑糖 | | 水果 | 4.4 | 2.8 | 1.5 | 2.8 | 1.0 | 0.0 | 742 |
| 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 五 | 紫米飯 白米+紫米 | 家鄉燉雞 雞肉+青花菜-煮 | 油片海根 海帶根+油片絲-煮 | 清炒脆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒 | 履歷 青菜 | 金菇雞骨湯 高麗菜+金針菇+雞骨-煮 | 水果 | 4.3 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 696 | |
| 19 | 一 | 白飯 白米 | 蔥爆肉片 肉片+洋蔥-煮 | 南瓜豆腐 豆腐+南瓜+豬絞肉-煮 | 香拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+香菜-煮 | 履歷 青菜 | 海芽味噌湯 海帶芽 | 保久乳 | 4.3 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 746 | |
| 20 | 二 | 燕麥飯 白米+燕麥 | ★黃金蝦排*1 蝦排-炸 | 什錦肉絲 高麗菜+木耳+肉絲-煮 | 蒜炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-煮 | 有機 青菜 | 冬菜豆腐湯 冬菜+豆腐 | 水果 | 4.0 | 2.1 | 1.7 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 675 | |
| 21 | 三 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 甜蔥雞丁 雞肉+洋蔥-煮 | 香椿干片 豆干+香椿-煮 | 清蒸獅子頭*1 大白菜+獅子頭-蒸 | 履歷 青菜 | 豆薯枸杞湯 豆薯+枸杞 | / | 4.2 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 662 | |
| 22 | 四 | 茄汁菇菇燉飯+普羅旺斯燒肉+毛豆佐白花+履歷青菜+玉米濃湯 | | | | | | | 水果 | 4.3 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 664 |
| 特餐日 | | 白米+杏鮑菇+番茄 | | 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮 | | 白花菜+毛豆仁 | | | 玉米+雞蛋 | | | | | | | |
| 23 | 五 | 大麥飯 白米+小薏仁 | 宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-煮 | 筍絲炒蛋 雞蛋+竹筍-煮 | ★小魚木瓜絲 青木瓜+小魚干-煮 | 履歷 青菜 | 針菇番茄湯 金針菇+番茄 | 水果 | 4.0 | 2.6 | 1.9 | 2.8 | 1.0 | 0.0 | 709 | |
| 26 | 一 | ★芝麻飯 白米+芝麻 | 咖哩肉柳 肉柳+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮 | 玉米干丁 豆干+玉米-煮 | 油蔥白菜 大白菜+油蔥酥-煮 | 履歷 青菜 | 黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+杏鮑菇 | 豆漿 | 4.3 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 666 | |
| 27 | 二 | 麥片飯 白米+麥片 | 三杯雞 雞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 枸杞絲瓜 絲瓜+冬粉+枸杞-煮 | 有機 青菜 | 桂圓小米湯 小米+燕麥+桂圓 | 水果 | 5.5 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 808 | |
| 28 | 三 | 紅藜飯 白米+紅藜 | 椒鹽六帶鰾片*1 六帶鰾-炸 | 滷味雙拼 黑豆干+白蘿蔔-滷 | 紅絲花椰 青花菜+紅蘿蔔-煮 | 履歷 青菜 | 薑絲海結湯 海帶結+薑 | / | 4.0 | 2.5 | 1.8 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 651 | |
| 29 | 四 | 白飯 白米 | 鄉村烤翅*1 雞翅-烤 | 鐵板麵腸 麵腸+玉米筍-煮 | 豉汁冬瓜 冬瓜+豆豉-煮 | 履歷 青菜 | 竹筍大骨湯 竹筍+大骨 | | 水果 | 4.0 | 2.7 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 698 |