



新北食品114年6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
2	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	★沙茶肉片 肉片+空心菜+紅蘿蔔-煮	肉末芽菜 綠豆芽+豬絞肉-煮	皮絲高麗 高麗菜+素皮絲-煮	履歷 青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	優酪乳	4.0	2.0	2.4	2.5	0.0	0.8	699
3	二	糙米飯 白米+糙米	孜然翅腿*2 翅小腿-煮	梅菜筍絲油片 梅干菜+竹筍+油片絲-煮	香菇扁蒲 扁蒲+香菇-煮	有機 青菜	牛蒡玉米湯 牛蒡+玉米	水果	4.2	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	664
4	三	麥片飯 白米+麥片	匈牙利燉肉 肉角+馬鈴薯+洋蔥+番茄-煮	敏豆黑干 四季豆+黑豆干-煮	和風金菇 白蘿蔔+金針菇-煮	履歷 青菜	白菜蛋花湯 大白菜+雞蛋	/	4.3	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	652
5	四	白飯 白米	鳳梨雞丁 雞肉+鳳梨+青椒-煮	松露蒸蛋 雞蛋+松露醬-蒸	★香烤花枝丸*2 花枝丸-烤	履歷 青菜	味噌湯 豆腐+洋蔥	水果	4.0	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	729
6	五	紫米飯 白米+紫米	★可愛魚排*3 虱目魚排-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉-煮	玉筍海茸 海茸+玉米筍-煮	履歷 青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	4.7	2.4	1.6	3.0	1.0	0.0	744
9	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	香蔥油雞 雞肉+蔥-煮	塔香凍腐 凍豆腐+紅蘿蔔+九層塔-煮	蒜香花椰 青花菜+大蒜-煮	履歷 青菜	青木瓜針菇湯 青木瓜+金針菇	豆漿	4.0	3.2	2.0	2.5	0.0	0.0	683
10	二	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油肉片 肉片+洋蔥-煮	黃芽干片 黃豆芽+豆干-煮	腐乳白菜 大白菜+豆腐乳-煮	有機 青菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜+大麥仁	水果	4.2	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	689
11	三	五穀飯 白米+五穀米	泰式腿排*1 腿排-煮	奶油玉米粒 馬鈴薯+玉米粒+三色豆-煮	木耳大瓜 大黃瓜+木耳-煮	履歷 青菜	酸菜油腐湯 油豆腐+酸菜	/	4.6	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	650
12	四	古早味油飯+瓜仔豬排*1+麻香雙絲+履歷青菜+冬菜蘿蔔湯						水果	4.0	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	670
	特餐日	白米+糯米+香菇+肉絲		肉排+碎瓜-蒸		海帶絲+干絲+芹菜-煮		蘿蔔+冬菜							
13	五	白飯 白米	★豆酥蒸魚 水鯊魚+豆腐+豆酥-蒸	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-煮	黃金地瓜球*4 地瓜球-炸	履歷 青菜	鮮筍雞骨湯 竹筍+雞骨	水果	4.3	3.0	1.5	3.3	1.0	0.0	772
16	一	地瓜飯 白米+地瓜	鹹酥炸雞*3 雞肉-炸	哨子豆腐 豆腐+洋蔥+豬絞肉-煮	絲瓜粉絲煲 絲瓜+冬粉-煮	履歷 青菜	南瓜菇菇湯 南瓜+杏鮑菇	保久乳	4.6	2.7	1.6	3.0	0.0	0.8	796
17	二	白飯 白米	糖醋燒肉 肉角+彩椒-煮	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+甜不辣-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機 青菜	海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.0	2.3	1.6	2.5	1.0	0.0	665
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	叻沙雞丁 雞肉+洋蔥+椰奶-煮	筍片肉絲 竹筍+肉絲-煮	玉米白花 白花菜+玉米-煮	履歷 青菜	★丁香佛手瓜湯 佛手瓜+小魚乾	/	4.4	2.2	2.4	2.5	0.0	0.0	650
19	四	小米飯 白米+小米	家常滷蛋*1 白煮蛋-滷	醬燒四寶 豆干+玉米+小黃瓜+毛豆仁-煮	泰式洋芋絲 馬鈴薯+青木瓜+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	銀耳雪蓮子湯 銀耳+雪蓮子+紅棗	水果	4.6	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	682
20	五	大麥飯 白米+大麥仁	鐵板肉柳 肉柳+綠豆芽+杏鮑菇-炒	油片四季豆 四季豆+油片絲-煮	醬燒冬瓜 冬瓜-煮	履歷 青菜	元氣番茄湯 高麗菜+番茄+金針菇	水果	4.0	2.0	2.3	2.5	1.0	0.0	660
23	一	白飯 白米	鹽焗燒雞 雞肉+高麗菜-煮	肉絲海根 海帶根+肉絲-煮	★蝦香白菜 大白菜+蝦皮-煮	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+香菇	豆漿	4.1	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	655
24	二	紅藜飯 白米+紅藜	★味噌魚片*1 水鯊魚片-炸	佛手瓜炒蛋 雞蛋+佛手瓜-炒	雙色花椰 青花菜+白花菜-煮	有機 青菜	玉米豆腐湯 玉米+豆腐	水果	4.0	2.8	1.8	3.0	1.0	0.0	730
25	三	紫米飯 白米+紫米	★蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+白芝麻-煮	腐皮炒三絲 豆包+小黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	三杯鮑菇米血 米血+杏鮑菇-煮	履歷 青菜	竹筍金針湯 竹筍+金針花	/	5.0	3.0	1.6	2.5	0.0	0.0	728
26	四	客家炒飯條+梅干燒肉+★小魚干片+履歷青菜+香菇芋頭湯						水果	3.5	2.6	1.5	2.8	1.0	0.0	664
	特餐日	飯條+綠豆芽+洋蔥+韭菜+肉絲		肉角+梅干菜-煮		豆干+小魚干-煮		大白菜+芋頭+香菇+芹菜							
27	五	玉米飯 白米+玉米粒	紐澳良烤翅*1 雞翅-烤	茄汁豆腐 豆腐+番茄+粗絞肉-煮	紅片瓠瓜 瓠瓜+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	刈薯蛋花湯 刈薯+雞蛋	水果	4.1	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	677