



新北食品 109年12月晚餐菜單

*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)、王湘芸(營養字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

徐匯中學



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	麵餐	全穀米	豆魚蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鉀
1	二	紫米飯	義式烤雞排 雞排-烤	滷味拼盤 豬肉、黑豆干、蘿蔔、海帶結-滷	彩繪豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	青菜	~甜~ 花生牛奶湯 ◎花生、薏仁、◎奶粉	水果	6.3	2.4	2.3	2.5	1	851	250	770
3	四	和風炒麵	照燒雞翅 雞翅、◎白芝麻-烤	筑前煮 ◎魚肉、豆薯、毛豆-煮	蛋酥高麗 高麗菜、◎蛋酥-炒	青菜	日式味噌湯 ◎板豆腐、◎小魚乾、◎味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	1	868	245	775
7	一	小米飯	三杯雞 雞肉、九層塔、薑片-炒	菜脯炒蛋 洋蔥、菜脯、◎雞蛋-炒	脆炒鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	青菜	山藥燉雞湯 馬鈴薯、山藥、雞肉	銀絲卷	6.6	2.6	2.1	2.3	0	813	265	755
8	二	沙茶肉絲炒飯	五香滷豬排 豬排-滷	爆炒雞柳 雞肉、鮮蔬-炒	芋香甘藍 高麗菜、芋頭-炒	青菜	~甜~ 紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.5	2.6	2.3	2.8	1	894	250	775
9	三	紅藜飯	糖醋雞丁 雞肉、鳳梨-燒	客家小炒 豬肉、◎豆干片、西芹、◎魷魚翅-炒	紅片白菜 大白菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 ◎板豆腐、洋蔥、◎味噌	菠蘿麵包	6.5	2.7	2.3	2.8	0	841	285	775
10	四	白醬野菇義大利麵	炙燒豬排 豬排-燒	香酥魚條×2 ◎魚肉-炸	芝香豆薯 菜豆、豆薯、◎白芝麻-炒	青菜	番茄芙蓉湯 番茄、◎雞蛋、蔥花	水果	6.6	2.5	2.3	2.6	1	884	265	775
14	一	白飯	薑汁燒肉 豬肉、◎白芝麻、薑汁-燒	田園炒雞 雞肉、鮮蔬-炒	鹹豬肉高麗 高麗菜、鹹豬肉-炒	青菜	蘿蔔味噌湯 ◎油豆腐、白蘿蔔、◎味噌	蘿蔔糕	6.6	2.6	2.1	2.3	0	813	265	755
15	二	鹹豬肉蛋炒飯	炭烤雞排 雞排-烤	筍香肉片 豬肉、筍、紅蘿蔔-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜、杏鮑菇-炒	青菜	~甜~ 仙草醇奶 仙草、◎奶粉	水果	6.6	2.6	2.2	2.5	1	885	270	765
16	三	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黃金柳葉魚×2 ◎柳葉魚-炸	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、◎油豆腐	蔥燒肉包	6.4	2.4	2.4	2.6	0	805	245	780
17	四	卡菲肉蓉螺旋麵	菲力雞排 雞排-燒	鮑菇歐姆蛋 杏鮑菇、◎雞蛋-炒	蒜香花椰 白花椰、蒜-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、◎雞蛋、◎奶粉	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	1	868	250	770
21	一	胚芽飯	照燒蜜雞塊 雞肉、◎白芝麻-燒	魚板蒸蛋 ◎雞蛋、魚板-蒸	木須花椰 白花椰、木耳-炒	青菜	針菇味噌湯 ◎板豆腐、金針菇、◎味噌	燒賣X2	6.5	2.6	2.4	2.8	0	836	245	765
22	二	白飯	和風豬排 豬排-燒	佃煮雞丁 雞肉、蘿蔔-煮	脆炒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青菜	~甜~ 綿密地瓜湯 地瓜	水果	6.6	2.6	2.2	2.5	1	885	270	765
23	三	芝麻飯	椒麻雞球 雞肉、蔥、紅椒-炒	古早味肉燥 絞肉、◎豆乾丁、洋蔥-煮	砂鍋白菜 白菜、紅蘿蔔、◎豆包絲-燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	豬肉鉛餅	6.4	2.4	2.4	2.6	0	805	245	780
24	四	奶香雞肉燉飯	藍帶起司豬排 豬排-炸	香烤魚丁×3 ◎魚肉-烤	芝香敏豆 敏豆、◎白芝麻-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、◎雞蛋	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	1	855	270	765
28	一	白飯	蔥爆孜然豬 豬肉、蔥-炒	醬燒魚片 魚肉、洋蔥-煮	彩蔬高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	保久乳	6.6	2.6	2.1	2.5	0	822	255	760
29	二	海苔香鬆飯 【附歡樂分享包】	香酥雞排 雞排-炸	鮑菇燒肉 豬肉、杏鮑菇-炒	川耳黃瓜 黃瓜、木耳-炒	青菜	~甜~ 紅棗銀耳露 白木耳、紅棗	水果	6.6	2.6	2.2	2.5	1	885	270	765
30	三	白飯	蘑菇醬豬柳 豬肉、鮮蔬-炒	蔥爆雞丁 雞肉、豆薯、蔥-炒	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米燉雞湯 玉米、雞肉	竹筍包	6.4	2.4	2.4	2.6	0	805	245	780

◎：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. 亞硝酸鹽等製品 及其相關製品