



新北食品 109年12月菜單

*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：新北市三重區國道一段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	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	油	水	糖	鈉	鈣	磷	
1	二	白飯	芝麻照燒豬 豬肉、洋蔥、白芝麻-煮	南瓜炒蛋 馬鈴薯、南瓜、雞蛋-炒	脆炒結頭菜 結頭菜、木耳、豆包絲-炒	有機蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐、味噌、柴魚片	蔥花捲	6.5	2.8	2	2.6	0	832	265	775	
2	三	什錦菇菇炒飯	炭烤雞腿 雞腿-烤	西芹炒豆干 豬肉、西芹、豆干片-炒	蒜香花椰 白花椰、蒜-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、湯餅、薑絲	水果	6.2	2.6	2	2.5	1	852	270	765	
3	四	白飯	咕咾肉 豬肉、鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	銀蘿燒菇菇 蘿蔔、鮮菇、柴魚片-煮	有機蔬菜	薏仁燉雞湯 薏仁、雞肉	保久乳	6.3	2.5	2.1	2.7	0	803	255	780	
4	五	胚芽飯	焗烤蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果、起司絲-烤	柳葉魚X2 柳葉魚-炸	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	青菜	~甜~黑糖山粉圓 山粉圓	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	1	867	250	775	
7	一	白飯	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	田園玉米雞 玉米、雞肉-炒	木須銀芽 豆芽菜、木耳-炒	青菜	味噌豚骨湯 板豆腐、豬肉、味噌、柴魚片	水果	6.4	2.7	2.2	2.5	1	878	250	770	
8	二	芝麻飯	丁香炒雞 雞肉、小魚乾-炒	拌飯肉燥鵝鶉蛋 洋蔥、絞肉、鵝鶉蛋(1個)、杏鮑菇-油	什錦冬粉 大白菜、冬粉、鮮菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	鍋貼X2	6.5	2.6	2.1	2.9	0	833	245	765	
9	三	白飯	蜜汁豬排 豬排-燒	塔香鮑菇魚 杏鮑菇、魚肉、鮮菇-炒	田園花椰 白花椰、玉米筍-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、雞蛋、奶粉	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	1	861	270	775	
10	四	全穀飯	甜粟燜雞 雞肉、栗子-煮	回鍋肉 豬肉、豆筍、豆干-炒	鮮瓜雲耳 大黃瓜、木耳-炒	有機蔬菜	野菜昆布湯 海帶芽、紅蘿蔔、結頭菜	高麗菜包	6.3	2.6	2	2.7	0	808	265	770	
11	五	〈泰式料理特餐〉泰式鳳梨炒飯 + 打拋肉片 + 酸甜翅小腿X2 + 豆皮高麗 + 青菜 + ~甜~芋頭西米露							水果	6.4	2.7	2.1	2.7	1	885	270	760
14	一	玉米飯	蠔油香燒雞 雞肉、鮮菇-燒	毛豆炒蛋 洋蔥、雞蛋、毛豆-炒	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍-炒	青菜	大滷湯 板豆腐、鮮菇、紅蘿蔔、雞蛋	水果	6.3	2.7	2	2.8	1	880	270	770	
15	二	白飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香滷雞翅 雞翅-油	針菇津白 大白菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋	馬拉糕	6.6	2.6	2.1	2.9	0	840	265	775	
16	三	花生肉絲油飯 【含白米50%】	新北香酥雞 雞肉、蒜酥-炸(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮菇-炒	青菜	味噌湯 高麗菜、鮮菇、味噌、柴魚片	水果	6.3	2.7	2.2	2.6	1	876	275	760	
17	四	白飯	京醬豬排 豬排-燒	繽紛粟米雞 雞肉、玉米、青豆-炒	燴煮大頭菜 結頭菜、木耳-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	豆漿	6.6	2.6	2.2	2.9	0	843	250	775	
18	五	紫米飯	麻油雞 雞肉、薑片-煮	香烤魚丁X3 魚肉-烤	脆炒甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	青菜	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	6.3	2.6	2.1	2.7	1	870	265	765	
21	一	白飯	椒鹽排骨酥X4 豬肉-炸	燈籠滷味 豬肉、蘿蔔、海帶結-油	什錦薯絲 豆筍、鮮菇-炒	青菜	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、絞肉	水果	6.4	2.6	2.1	2.8	1	882	250	765	
22	二	麥片飯	新疆大盤雞 雞肉、鮮菇-炒	焗烤番茄歐姆蛋 番茄、雞蛋、起司絲-烤	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、豬肉	鮮肉包	6.5	2.7	2.1	2.6	0	827	265	775	
23	三	〈鐵路便當特餐〉白飯 + 醬燒豬排 + 香Q滷蛋 + 木耳高麗 + 青菜 + 海帶湯							水果	6.6	2.6	2.2	2.6	1	889	275	760
24	四	薏仁飯	烤肉醬雞肉 雞肉、鮮菇-炒	洋芋燒肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮菇-燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 板豆腐、小魚乾、味噌、柴魚片	烤地瓜	6.5	2.5	2.1	2.7	0	817	250	765	
25	五	耶誕快樂肉醬螺旋麵 【含鮑魚製品】	嫩汁豬排 豬排-燒	酥脆魚條X2 魚條-炸	紅絲花椰 白花椰、紅蘿蔔-炒	青菜	~甜~紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	6.3	2.7	2.1	2.6	1	873	270	775	
28	一	小米飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、鮮菇-煮	結頭菜炒肉 豬肉、結頭菜、蔥-炒	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	青菜	番茄豆腐湯 番茄、板豆腐	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	1	861	265	780	
29	二	白飯	醍醐香爌肉 豬肉、筍、福菜-油	芹香脆炒雞 西芹、雞肉-炒	日式蘿蔔煮 蘿蔔、玉米-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌、柴魚片	蔥花麵包	6.5	2.7	2.1	2.6	0	827	265	775	
30	三	五穀飯	香酥雞翅 雞翅-炸	奶醬魚丁 馬鈴薯、洋蔥、魚肉、紅蘿蔔、奶粉-煮	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮菇-炒	青菜	高山金針湯 金針花、豬肉	水果	6.6	2.6	2.2	2.6	1	889	275	760	
31	四	黃金蛋炒飯	醬燒豬排 豬排-燒	彩繪雞球 馬鈴薯、雞肉、甜椒-炒	蒜蓉粉絲煲 高麗菜、粉絲、蒜-煮	有機蔬菜	結頭菇湯 結頭菜、鮮菇	銀絲卷	6.5	2.5	2.1	2.7	0	817	250	765	

→本菜單內容含有海鮮、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. 含鮑魚之穀類 9. 大豆 10. 燕類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品