



新北食品 110年05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重一0規範，嚴謹安心食用。

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)、卓虹均(營養字第010709號)、潘柏甫(營養字第010569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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鈉
3	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	韓式蜜汁豬 豬肉、洋蔥、白芝麻-燒	田園干丁 豆乾丁、玉米、毛豆、絞肉-炒	豆包銀芽 豆芽菜、豆包絲、鮮蔬-炒	青菜	芹香魚丸湯 魚丸、紅蘿蔔	燒賣 X2	6.3	2.8	2.1	2.7	0	825	255	750
4	二	白飯 白米-蒸	唐揚雞塊 雞肉-燒	茄汁燉肉 馬鈴薯、豬肉、鮮蔬-煮	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、鮮蔬-炒	青菜	~甜~ 花生麥片湯 花生、麥片	水果	6.4	2.7	2.1	2.7	1	883	260	760
5	三	白飯 白米-蒸	京醬肉柳 豬肉、洋蔥-炒	紅燒魚排 魚排-燒	銀羅燒菇菇 蘿蔔、金針菇、紫菜、魚板-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	紅豆抹茶酥	6.2	2.7	2	2.5	0	799	265	755
6	四	黃金焗烤 奶香燉飯 白米、南瓜、鮮蔬、起司絲	起司雞排 起司雞排-炸	鮑菇滑蛋 雞蛋、洋蔥、杏鮑菇-炒	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	6.4	2.8	2.2	2.6	1	890	250	775
母親節要到了，記得和媽媽說聲『母親節快樂』喔！																
10	一	海苔香鬆飯 白米、香鬆附包	菲力雞排 雞排-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	凍腐絲瓜 凍豆腐、絲瓜-炒	青菜	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍	銀絲卷	6.4	2.8	2.2	2.8	0	839	245	775
11	二	大麥飯 白米、大麥-蒸	日式照燒豚肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香酥雞翅 雞翅-炸	蝦香白菜 白菜、紅蘿蔔、蝦皮、肉羹-炒	青菜	~甜~ 芋香西米露 芋頭、奶粉、西谷米	水果	6.4	2.8	2.2	2.8	1	899	245	775
12	三	白飯 白米-蒸	熱帶果香雞 雞肉、紅椒-煮	關東煮 蘿蔔、油豆腐、魚丸、海帶結-煮	彩繪三絲 豆薯、敏豆、木耳-炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、湯排	保久乳	6.2	2.7	2.2	2.6	0	809	255	765
13	四	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥-炒	香烤魚丁X3 魚丁-烤	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬、肉絲-炒	青菜	香菇米粉湯 米粉、豆包絲、芋頭、肉絲	水果	6.3	2.7	2.1	2.8	1	882	250	760
17	一	古早味 酢醬麵 油麵、豬肉、乾丁、紅蘿蔔	御膳大排 豬排-燒	五香滷蛋 雞蛋-滷	雙色花椰 花椰、鮮蔬-炒	青菜	田園羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥、馬鈴薯	小籠湯包 X2	6.4	2.7	2	2.7	0	822	275	775
18	二	白飯 白米-蒸	蒜香菇菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-煮	酥脆魚排 魚排-炸	清甜大瓜 大黃瓜、鮮菇、蝦皮、魚卵卷-炒	青菜	~甜~ 紅豆牛奶 紅豆、奶粉	水果	6.3	2.7	2.1	2.7	1	878	260	770
20	四	白飯 白米-蒸	春川炒雞 雞肉、大白菜、年糕、貢丸-炒	玉米煨肉蓉 玉米、豬肉、豆薯、紅蘿蔔-炒	家常冬粉 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	青菜	冬瓜貢丸湯 冬瓜、貢丸、薑	水果	6.4	2.8	2.2	2.9	1	904	265	775
24	一	火腿蛋炒飯 白米、杏鮑菇、三色豆、火腿	吮指雞翅 雞翅-烤	塔香鮑菇 杏鮑菇、凍豆腐、九層塔-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米、木耳-炒	青菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	玉米可樂餅	6.4	2.7	2.1	2.7	0	825	255	770
25	二	南瓜飯 白米、南瓜-蒸	排骨酥X4 豬肉-炸	麻婆豆腐 絞肉、板豆腐、蔥-煮	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、鹹豬肉-炒	青菜	~甜~ 綠豆湯 綠豆	水果	6.4	2.6	2.2	2.9	1	889	260	775
26	三	白飯 白米-蒸	茄汁燉雞 雞肉、番茄、紅蘿蔔-煮	香烤魚條X2 魚條-烤	木須花椰 花椰、木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、木耳、紅蘿蔔、雞蛋	巧蛋包	6.5	2.7	2.1	2.8	0	836	270	765
27	四	小米飯 白米、小米-蒸	花生滷肉 豬肉、紅蘿蔔、花生-滷	彩繪雞柳 雞肉、豆薯、彩椒-炒	紅片黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花、排骨、肉片	水果	6.4	2.7	2.2	2.6	1	883	275	760
31	一	花生肉絲油飯 白米、糯米、肉絲、花生、蝦米	醬燒排骨 豬排-燒	滷味拼盤 黑干、鵝蛋、豬肉-煮	彩蔬豆芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青菜	鮮菇海芽湯 金針菇、海帶芽	鍋貼 X2	6.4	2.7	2.2	2.6	0	823	260	765

→本菜單內容含有海鮮、蛋類、奶製品、茶葉品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

編號與色卡：1. 芋頭飯 2. 咕咕雞 3. 花卷 4. 牛柳 5. 蛋 6. 蛋黃 7. 芝麻 8. 金雞寶之飯類 9. 大瓜 10. 菜類 11. 蒜味雞湯等食品及其相關食品