



本店使用  
**臺灣豬**

# 新店國小

電話：(02)29851830 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)、林芳好(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭馥嘉(營養字第011610) 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	全日 產值	豆魚 店內	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	五	白飯	塔香三杯雞 雞肉、蔬菜-炒	紅燒獅子頭×1 獅子頭、蔬菜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒、豆包-炒	產膳 蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁、豬肉		5.3	2.6	2.2	2.5					734	
4	一	芝麻飯	★椒鹽魚排×1 魚排-炸	瓜仔肉 豬肉、蔬菜、花瓜-煮	芋頭白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	產膳 蔬菜	扁蒲雞湯 扁蒲、蔬菜、雞肉	水果	5.5	2.6	2.1	2.6	1				810	
5	二	白飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	客家小炒 豆干、豬肉、蔬菜-炒	清炒四季 長豆、蔬菜、菇-炒	有膳 蔬菜	玉米燉湯 玉米、蔬菜	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1				795	
蔬食日																		
6	三	蕎麥飯	嫩汁肉條×4 豬肉-烤	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	產膳 蔬菜	結頭菇咕湯 結頭菜、菇		5.3	2.5	2	2.5					72	
7	四	白飯	奶醬燉雞 雞肉、蔬菜、奶粉-燉	花枝丸×2 花枝丸-烤	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.5	1.9	2.6	1				811	
8	五	薏仁飯	泡菜豬肉 豬肉、蔬菜、泡菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-炒	產膳 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.7	2.5	1.9	2.6					751	
11	一	白飯	★鹹酥雞×4 雞肉、蔬菜-炸	麻婆嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	海帶三絲 海帶、菇、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、豬肉、紅棗、枸杞	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1				796	
12	二	和風 咖哩炒烏龍	嫩汁豬排×1 豬排-燒	麥克雞塊×2 雞塊-烤	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	有膳 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.5	2.6	2	2.6	1				807	
13	三	白飯	蠔油香菇雞 雞肉、蔬菜、菇-炒	鍋燒肉片 豬肉、蔬菜、角鯉-煮	豆薯玉米 玉米、豆薯、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5					735	
14	四	麥片飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳丁、蘿蔔-滷	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	清炒扁蒲 扁蒲、蔬菜-煮	產膳 蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1				788	
15	五	白飯	醬燒雞排×1 雞排-燒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽、豬肉		5.7	2.6	2.1	2.6					764	
18	一	胚芽飯	照燒豬肉 豬肉、蔬菜-炒	南瓜豆腐煲 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	產膳 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、豬肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.5	1				791	
19	二	白飯	香料燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	甘藷條×4 地瓜-烤	蒜香甘藍 高麗菜、菇、蒜-炒	有膳 蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1				806	
20	三	紫米飯	★骰子豬×4 豬肉、蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.3	2.6	2	2.6					733	
21	四	白飯	南洋咖哩魚 生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-燒	肉絲銀芽 豬肉、綠豆芽、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸、芹菜	水果	5.5	2.6	1.9	2.5	1				800	
22	五	海苔香鬆飯	茶葉蛋×1 雞蛋-滷	玉米炒雞 玉米、雞絞肉、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	產膳 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.5	2.5	2.1	2.5					738	
蔬食日																		
25	一	白飯	杏片燒雞 雞肉、杏仁片-燒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產膳 蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.5	1				784	
26	二	雜糧飯	梅干扣肉 豬肉、蔬菜-滷	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有膳 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	5.7	2.5	1.9	2.5	1				807	
27	三	白飯	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-炒	關東煮 黑輪、魚羹、米血糕、蘿蔔-煮	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	產膳 蔬菜	▲大滷湯 豆腐、筍、蔬菜		5.5	2.6	1.9	2.5					740	
28	四	小米飯	和風燒肉 豬肉、蔬菜-煮	可樂餅×1 可樂餅-烤	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	產膳 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	水果	5.5	2.5	2	2.6	1				800	
29	五	夏威夷炒飯	嫩汁烤翅腿×2 翅小腿-烤	香滷油腐×1 油豆腐、蔬菜、菇-滷	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	產膳 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、香菜		5.3	2.6	2.1	2.5					731	
保久乳（高年級）																		