



New Taipei

## 新北食品114年12月菜單

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一Q規範、敬請安心食用。

電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞雲(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜敏(營養字第011998)

## 民族國中



新北食品股份有限公司

官方專線

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全餐 種類	豆類 肉類	蔬菜	油類	水果	熱量	
1	一	白飯	香濃咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	香菇白菜 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	柴魚嫩油腐 油豆腐, 蘿蔔, 海帶, 柴魚-煮	標準 蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米, 雞蛋	水果	6.7	2.5	2.2	2.8	1	898
2	二	胚芽飯	泰式打拋豬 豬絞肉, 豆薯, 番茄, 蔬菜-炒	香雞堡排X1 雞肉堡排-烤	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	標準 蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉		6.6	2.6	2.1	2.9		840
3	三	有機白飯	義式奶香燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 蒜, 奶粉-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-煮	有機 蔬菜	昆布排骨湯 海帶芽, 豬肉	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	1	889
4	四	蕎麥飯	豚肉壽喜燒 豬肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鍋燒獅子頭X1 獅子頭, 大白菜, 蒜, 脆皮-煮	木耳炒筍 竹筍, 蔬菜, 木耳-炒	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜, 味噌, 柴魚		6.7	2.4	2.2	2.7		826
5	五	茄汁肉醬 螺旋麵	香烤雞翅X1 三節雞翅-烤	鮮蔬花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	滷蛋X1 雞蛋, 豆干-滷	有機 蔬菜	珍珠麥片奶 珍珠, 麥片, 奶粉		6.6	2.5	2	3		835
8	一	玉米飯	蒙古烤肉 豬肉, 大白菜, 蔬菜-炒	海苔魷魚丸X2 魷魚丸, 海苔粉-烤	紅燒鮮瓜 冬瓜, 蒜, 枸杞-燉	標準 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	水果	6.9	2.5	2.1	2.8	1	906
9	二	白飯	糖醋雞丁X4 雞肉, 彩椒-燒	鮮筍炒蛋 雞蛋, 筍, 毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	標準 蔬菜	日式小魚湯 蘿蔔, 小魚乾, 味噌, 柴魚		6.7	2.5	2	3		842
10	三	芝麻有機飯	香滷豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 筍干-燉	玉米總匯 玉米, 馬鈴薯, 毛豆, 豬絞肉-炒	堅果豆干 豆干, 蔬菜, 南瓜子, 葵瓜子-燉	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 雞蛋, 木耳	水果	6.8	2.6	2.2	3	1	921
11	四	白飯	南洋沙嗲雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 花生粉-炒	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	鮮菇花椰 花椰菜, 蒜-炒	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.6	2.4	2.2	2.9		828
12	五	蒜香肉絲 蛋炒飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	濃湯滑蛋豆腐 豆腐, 雞蛋, 玉米, 蒜, 奶粉-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍, 雞肉, 蒜		6.7	2.5	2.1	2.8		835
15	一	白飯	紅燒燉雞 雞肉, 蔬菜-燉	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	客家小炒 豆干, 木耳, 魷魚翅, 芹菜-炒	標準 蔬菜	玉米豚骨湯 玉米, 紅蘿蔔, 豬肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.8	1	891
16	二	小米飯	日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	茄汁甜不辣 甜不辣, 洋葱-炒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 蒜, 脆皮-滷	標準 蔬菜	和風蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.9		847
17	三	有機白飯	韓式洋釀雞X4 雞肉, 年糕條, 紅蘿蔔-燉	金粒白菜 高麗菜, 玉米, 蔬菜-炒	肉燥油腐 油豆腐, 蒜, 豬絞肉, 蔥-燉	有機 蔬菜	大醬湯 凍豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	水果	6.7	2.6	2	3	1	906
18	四	黃金咖哩炒飯	炸魚排X1 生鮮魚排-炸	玉米炒蛋 友善雞蛋, 玉米-炒	海帶三絲 海帶絲, 豆干絲, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 椰漿		6.6	2.5	2.1	3		837
19	五	白飯	三杯雞 雞肉, 蒜, 蔬菜-炒	古早味肉羹 肉羹, 蘿蔔, 筍, 蔬菜, 雞蛋-煮	韭香豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機 蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉		6.8	2.4	2.1	2.9		836
22	一	芝麻飯	梅汁排骨X4 豬肉, 白芝麻-燉	番茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄, 蔬菜-炒	咖哩燴粉絲 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	標準 蔬菜	冬至湯圓 蔬菜, 湯圓, 豬肉, 蒜, 蝦皮	水果	6.9	2.5	2	3	1	916
23	二	白飯	奶香雞肉煲 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-燉	木耳高麗 高麗菜, 蒜, 木耳-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	標準 蔬菜	蘿蔔海苔湯 海帶芽, 蘿蔔		6.6	2.4	2.1	2.9		825
24	三	紅藜有機飯	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	彩蔬花椰 花椰菜, 蒜-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	水果	6.8	2.5	2.2	2.9	1	906
25	四	行憲紀念日放假一天												
26	五	青醬肉醬 筆管麵	招牌烤雞排X1 雞排-烤	香滷筍絲 筍, 蔬菜, 木耳, 梅乾菜-滷	香烤鱼塊X2 魚塊-烤	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		6.7	2.5	2.2	2.8		838
29	一	燕麥飯	黑椒豬柳 豬肉, 蔬菜-烤	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	蘿蔔排骨羹 蘿蔔, 豬肉, 雞蛋, 蒜, 蔬菜-煮	標準 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	水果	6.6	2.5	2.2	2.8	1	891
30	二	白飯	港式蠔香雞 雞肉, 蔬菜-燉	菜脯炒蛋 雞蛋, 蒜, 菜脯-炒	沙茶炒冬粉 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	標準 蔬菜	味噌貢丸湯 海帶芽, 貢丸, 味噌, 柴魚		6.8	2.5	2.1	2.7		838
31	三	胚芽有機飯	橙汁排骨X4 豬肉, 蔬菜, 鳳梨-燉	鮮蔬高麗 高麗菜, 玉米, 蒜-炒	蒜香黑干 黑豆干, 蔬菜, 海帶, 蒜-滷	有機 蔬菜	紅豆紫米露 紅豆, 紫米, 奶粉	水果	6.8	2.5	2	2.9	1	906
冬至是24節氣中最後一個節氣, 一年中日照時間最短、黑夜最長日子。除了吃湯圓以外, 還有冬至進補、挑選適合進補的藥 食食材「黑食材」, 如: 黑芝麻、黑豆、黑薯、黑米、香菇、烏骨雞、麻油, 有助於調理身體、增強抵抗力, 迎接寒冷冬季。														

冬至是24節氣中最後一個節氣，一年中日照時間最短、黑夜最長日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑麥芽、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力、迎接寒冷冬季。



◎過敏原包含：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. 含亞硫酸鹽類製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
豆類及其製品: 0次		魚肉及海鮮: 1次		生鮮食材		加工食品	
豬肉: 10次		雞肉: 11次		調理食品		魚肉類	
				22次		0次	
						2次	
						其他	
						油炸	
						甜湯	
						6次	
						1次	
						5次	