新北食品 107年10月菜單

※本公司菜單開立皆符合四章一Q主要食材規範
全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

集美國小

地址：新北市三重區園道路一段59號 營養師：陳怡廷(營養字第009521號).黃士展(營養字第004087號)電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	五穀米飯	酸甜雞丁 雞肉.洋蔥-煮	豉汁燉肉 ◎非基改豆腐.豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜.鮮蔬-炒	吉園圃	福菜筍片湯 福菜.筍片	水果	5.1	2.6	2.2	2.6	724
2	二	南瓜飯	白醬燒魚 ◎魚肉.洋蔥.馬鈴薯-燒	番茄炒蛋 ◎雞蛋.番茄-炒	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶芽.豬肉	水果	5.1	2.7	2.1	2.5	725
3	三	麥片飯	香炸腿排 雞肉-炸	咖哩洋芋豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔-煮	蛋酥滷白菜 大白菜.◎蛋酥-煮	吉園圃	味噌豆腐湯 ◎非基改豆腐.◎非基改味噌		5.3	2.6	2.3	2.2	723
4	四	柴魚香鬆炒飯	糖醋排骨 豬肉.彩椒-煮	堅果玉米雞茸 非基改玉米.◎堅果.雞肉-煮	豆皮炒黃瓜 小黃瓜.◎非基改豆皮絲-炒	吉園圃	香菇雞湯 香菇.雞肉	水果	5.1	2.7	2.2	2.5	727
5	五	薏仁飯	照燒菇菇雞 雞肉.杏鮑菇-燒	冰糖滷味 ◎非基改黑豆干.蘿蔔.海帶結-煮	高麗炒冬粉 高麗菜.粉絲.豬肉-炒	吉園圃	紫菜蛋花湯 紫菜.◎雞蛋		5.2	2.7	2.2	2.5	734
8	一	烤肉拌飯	泡菜豬排 豬肉-燒	鮮肉鍋貼 鍋貼-烤(2個)	蝦皮蒲瓜 蒲瓜.◎蝦皮-炒	吉園圃	山藥薏仁湯 薏仁.山藥(馬鈴薯)	水果	5.2	2.6	2.3	2.5	729
9	二	【蔬食日】芝香飯	三杯豆雞 非基改豆雞.九層塔-炒	奶香白菜 白菜.鮮蔬-燒	蔥炒海茸 海茸.蔥-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 ◎雞蛋.玉米(不勾芡)	水果	5.2	2.6	2.4	2.5	732
10	三	新北食品祝大家 ☆~國慶假日愉快~☆											
11	四	白飯	椰香咖哩雞 雞肉.洋芋.椰漿-煮	洋蔥炒蛋 ◎雞蛋.洋蔥-炒	炒四季豆 四季豆.◎豆酥-炒	吉園圃	柴魚海芽湯 海帶芽.柴魚.◎非基改味噌	水果	5.4	2.6	2.2	2.2	727
12	五	糙米飯	炸排骨酥 豬肉-炸	筍干肉絲 筍.豬肉.沙茶-炒	韭菜豆芽 豆芽菜.韭菜-炒	吉園圃	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜		5.4	2.6	2.3	2.2	730
15	一	番茄貝殼麵	醬烤翅小腿 翅小腿-烤(2個)	海苔薯瓣 薯瓣-烤(3個)	鮑菇菜豆 菜豆.杏鮑菇-炒	吉園圃	馬鈴薯蛋花湯 馬鈴薯.◎雞蛋(不勾芡)	水果	5.2	2.6	2.3	2.2	716
16	二	白飯	胡麻醬豬柳 豬肉.洋蔥-煮	蘿蔔燉菜 蘿蔔.◎黑輪.非基改玉米段-煮	芋頭燒白菜 大白菜.芋頭-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 ◎非基改味噌.◎小魚乾	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
17	三	地瓜飯	烤雞排 雞肉-烤	筍香豬肉 筍角.豬肉-煮	薑絲海根 海根.薑絲-炒	吉園圃	蒜味羹湯 豬肉羹●.紅蘿蔔.豆芽菜 (不勾芡)		5.3	2.6	2.3	2.4	732
18	四	白飯	栗子燒肉 豬肉.栗子-煮	蝦仁蒸蛋 ◎雞蛋.蝦仁-蒸	炒高麗菜 高麗菜.鮮蔬-炒	吉園圃	洋蔥湯 洋蔥.番茄.高麗菜	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
19	五	燕麥飯	地瓜蜜燒雞 雞肉.地瓜-煮	瓜仔乾丁肉燥 非基改豆乾丁.碎瓜.豬肉-燒	敏豆玉筍 豆薯.敏豆.玉米筍-炒	吉園圃	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.豬肉		5.3	2.6	2.4	2.3	730
22	一	紅藜飯	甜醬燒肉 豬肉.洋蔥-煮	白菜炒年糕 白菜.年糕-炒	清炒黃瓜 大黃瓜-炒	吉園圃	昆布野菜湯 高麗菜.昆布.◎非基改味噌	水果	5.3	2.6	2.4	2.3	730
23	二	白飯	蒲燒鯛魚 ◎鯛魚-蒸	芹香豆乾肉絲 西洋芹.◎非基改豆乾.豬肉-炒	雙色花椰 白花椰.青花椰-炒	有機蔬菜	田園羅宋湯 番茄.洋蔥	水果	5.1	2.6	2.3	2.3	713
24	三	紫米飯	花生滷肉 豬肉.◎花生-煮	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋.紅蘿蔔-炒	九層塔粉絲 冬粉.九層塔-煮	吉園圃	酸辣清湯 ◎非基改豆腐.鮮蔬.豬肉		5.1	2.6	2.4	2.5	725
25	四	咖哩炒烏龍	椒鹽鹹酥雞 雞肉-炸	珍珠丸子 珍珠丸子-蒸(2個)	炒海帶絲 海帶絲.◎非基改豆乾絲 紅蘿蔔絲-炒	吉園圃	蘑菇濃湯 蘑菇.◎雞蛋(不勾芡)	水果	5.3	2.5	2.3	2.2	715
26	五	胚芽米飯	蜜汁燒豬 豬肉.紅蘿蔔-煮	海山醬甜不辣 蘿蔔.◎非基改油豆腐.◎甜不辣-煮	清炒筍絲 筍絲.鮮蔬-炒	吉園圃	金針肉絲湯 金針花.豬肉		5.3	2.6	2.2	2.3	725
29	一	蕎麥飯	雞肉鮮蔬丼 雞肉.◎雞蛋.洋蔥.金針菇-煮	什錦福州丸 非基改豆乾丁.◎福州丸-煮(1個)	蒜香長豆 長豆.蒜-炒	吉園圃	味噌蛋花湯 ◎雞蛋.◎非基改味噌	水果	5.2	2.6	2.3	2.2	716
30	二	香鬆飯	香炸豬排 豬肉-炸	蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	金針菇炒白蘿蔔 蘿蔔.金針菇-炒	有機蔬菜	牛蒡雞湯 牛蒡.紅蘿蔔.雞肉	水果	5.1	2.6	2.2	2.3	711
31	三	玉米飯 白米.◎非基改玉米-蒸	紅麴燒雞 雞肉.豆薯-燒	五香豆乾 ◎非基改豆乾.◎芝麻-炒	鮮菇白菜 白菜.香菇-煮	吉園圃	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉		5.3	2.6	2.3	2.4	732

→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，包含以下成分：1.甲殼類及其製品 2.芒果及其製品 3.花生及其製品 4.牛奶及其製品 5.蛋及其製品
6.堅果及其製品7.芝麻及其製品 8.含麩質之穀類及其製品 9.大豆及其製品





【健康小知識】如何吃出護眼好視力!
多吃綠橘蔬菜:深綠蔬菜如菠菜、芥藍等富含葉黃素，能保護水晶體和視網膜，有助延緩黃斑部退化，建議每天吃1碗煮熟深綠蔬菜。
另紅橘色食物如紅蘿蔔、南瓜、地瓜等富含β胡蘿蔔素，可保護眼睛視網膜、視神經、維護視力，但地瓜和南瓜屬澱粉，若多吃則其他主食類應減少。
每周至少2次魚 :魚肉富含不飽和脂肪酸Omega-3，有益眼睛血管健康，減少發炎和減緩乾眼情形，建議每周最少吃2次魚。