



新北食品 115年5月菜單



本校未使用輻射污
染食品，請安心！



新埔國中

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉基因食品及非基因改造食品並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1種產品責任險。
地址：新北市三重區福進路一段59號 營養師：鍾宜璋(營養字第011586)

星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	飲料	點心	水果	其他
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

★★勞動節放假一天★★

4	一	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	黃金泡菜炒豬 豬肉, 大白菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥, 黃金泡菜	海苔薯球X4(烤) 薯球, 海苔粉	鴻喜燴扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 鴻喜菇	產蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞翅丁, 枸杞, 紅棗	6.4	2.3	2.2	2.4	0.0	784	
產履豆漿														
5	二	白飯 白米	塔香雞丁 雞肉, 洋蔥, 紅甜椒, 九層塔	芹香甜不辣 甜不辣, 洋蔥, 芹菜	蒜香高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜粗	產蔬菜	番茄玉米蛋花湯 番茄, 玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果	6.3	2.5	2.2	2.4	1.0	852
6	三	奶油菌菇燉飯 白米, 洋蔥, 雞肉, 秀珍菇, 毛豆, 培根, 洋蔥, 奶粉, 黑胡椒粒	酥炸豬肉排X1(炸) 調理豬排	菇燴大瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇	蒸芝麻包X1 芝麻包	產蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 洋蔥, 番茄, 西芹, 豬肉	6.2	2.5	2.3	2.7	0.0	801	
7	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	茄汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 番茄, 青蔥	豆薯炒蛋 雞蛋, 豆薯, 紅蘿蔔, 青蔥	開陽白菜 大白菜, 香菇, 蝦米	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米塊, 雞骨架, 香菜	6.3	2.6	2.2	2.6	0.0	808	
8	五	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	肉燥油腐 三角油腐, 豬肉, 香菇	沙茶海根 海帶根, 紅甜椒	產蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔, 洋蔥, 海帶芽, 柴魚	水果	6.4	2.7	2.0	2.5	1.0	873
11	一	五穀飯 白米, 五穀米	風味雞肉丸X3 雞肉丸, 蔬菜醬, 黃芥末	芋頭絞肉 玉米, 芋頭, 豬肉, 青蔥	櫻花蝦高麗 高麗菜, 櫻花蝦	產蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜, 金針菇, 秀珍菇, 雞骨架	6.5	2.4	2.1	2.4	0.0	798	
12	二	白飯 白米	西式燉肉 豬肉, 番茄, 洋蔥, 椰瓜	柴香魷魚丸X2 魷魚丸, 柴魚	田園花椰 青花椰, 白花椰, 紅蘿蔔, 黑木耳	產蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	1.0	844
13	三	檳城炒粿條 檳仔條, 綠豆芽, 香腸, 豬肉, 雞蛋, 韭菜	三杯雞翅X1 三杯翅, 九層塔	春捲X1(炸) 春捲	奶皇包X1 奶皇包	產蔬菜	養生菇菇雞湯 金針菇, 秀珍菇, 雞骨架	6.2	2.6	1.8	2.6	0.0	791	
14	四	白飯 白米	麻油豬肉片 豬肉, 高麗菜, 金針菇, 枸杞	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 青蔥	螞蟻上樹 冬粉, 綠豆芽, 豬肉, 紅蘿蔔, 黑木耳	有機蔬菜	脆筍香菇雞湯 竹筍, 香菇, 雞骨架	6.2	2.8	2.4	2.6	0.0	821	
15	五	地瓜飯 白米, 地瓜	春川燒雞 雞肉, 洋蔥, 年糕, 紅蘿蔔, 青蔥, 起司	蒜蓉金菇豆腐 板豆腐, 金針菇, 紅甜椒, 青蔥	西魯肉 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 蝦米, 雞蛋	產蔬菜	珍珠麥奶 粉圓, 麥茶, 奶粉	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	1.0	858
18	一	白飯 白米	蒜味奶燉豬 豬肉, 馬鈴薯, 南瓜, 洋蔥, 奶粉	香油干絲 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔, 香菜	鮮菇花椰 青花椰, 白花椰, 香菇	產蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.4	2.5	2.2	2.4	0.0	799	
19	二	紅藜飯 白米, 紅藜	蔥油雞丁 雞肉, 綠豆芽, 青蔥	滷蛋X1 雞蛋(友善蛋)	蒸餃X2 水餃	產蔬菜	沙茶魷魚羹 大白菜, 竹筍, 紅蘿蔔, 魷魚, 黑木耳, 九層塔	水果	6.2	3.0	1.8	2.4	1.0	872
20	三	蝦仁蛋炒飯 白米, 雞蛋, 玉米粒, 蝦仁, 紅蘿蔔, 豬肉, 青豆	酥炸紅糟肉X4(炸) 豬肉, 紅糟, 九層塔	菇燴蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔, 香菇	芋泥包X1 芋泥包	產蔬菜	四神湯 山藥, 薏仁, 紅棗, 龍骨丁	6.5	2.3	2.0	2.5	0.0	790	
21	四	白飯 白米	板栗燒雞 雞肉, 香菇, 栗子, 青蔥	香腸小瓜 香腸, 小黃瓜	花生海結 海帶結, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 花生	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋菇, 奶粉	6.4	2.5	2.2	2.6	0.0	808	
22	五	小米飯 白米, 小米	沙茶豬柳 豬肉, 洋蔥, 杏鮑菇, 蒜椒	奶焗南瓜 南瓜, 毛豆, 起司	培根高麗 高麗菜, 培根	產蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜, 雞翅丁, 枸杞, 紅棗	水果	6.3	2.4	2.2	2.5	1.0	883

什麼是友善蛋?

友善蛋又稱動物福利蛋，傳統的飼養方法，將2-4隻母雞飼養在狹小的A4雞籠中，終生曬不到陽光且無法坐立或抬頭，生活環境非常惡劣，為求為增加動物飼養過程的舒適度，強調「先有快樂的雞，才有健康的蛋」，友善蛋是指在「非籠飼」環境下生產的雞蛋，讓母雞能自由活動、啄食、展翅、沙浴及棲息，拒絕傳統狹小格子籠飼，包含放牧、平飼及豐富化籠飼三種模式。學們也可以多多選購印有動物福利標準的雞蛋產品、乳製品及肉類產品，一起守護動物的權益！



25	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 奶粉	檸香雞柳條X2(烤) 檸香雞柳條	菇燴白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇	產蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 薑絲, 龍骨丁	6.4	2.6	2.2	2.5	0.0	811	
26	二	糙米飯 白米	糖醋排骨 豬肉, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻	豆干炒肉絲 豆干, 豬肉, 芹菜	絲瓜粉絲煲 冬粉, 絲瓜, 蝦皮, 青蔥	產蔬菜	紫菜魷魚蛋花湯 紫菜, 魷魚九片, 雞蛋	水果	6.2	2.8	2.0	2.6	1.0	871
27	三	青醬義大利麵 義大利麵, 洋蔥, 雞肉, 九層塔, 花生粉, 彩椒, 奶粉, 香菇	蜜汁雞排X1 雞排	香蒜野蔬 青花椰, 白花椰, 洋蔥, 彩椒, 香菇	豆沙包X1 豆沙包	產蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉	6.2	2.6	2.0	2.6	0.0	798	
28	四	白飯 白米	鹹酥魚丁X3(炸) 生鮮魚丁, 九層塔	雞茸玉米 玉米, 雞肉, 青蔥	鐵板黑椒豆芽 綠豆芽, 韭菜, 黑胡椒粒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 洋蔥, 海帶芽, 柴魚	6.4	3.0	2.0	2.5	0.0	838	
29	五	薏仁飯 白米, 薏仁	蒙古烤肉 豬肉, 綠豆芽, 高麗菜, 紅蘿蔔, 青蔥	蟹絲蒸蛋 雞蛋, 蟹絲, 青蔥	三杯米血 米血, 杏鮑菇, 紅甜椒, 九層塔	產蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜磚	水果	6.4	2.6	2.2	2.3	1.0	862

一、本菜單內容含有過敏原：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. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！！！！