



113年8.9月菜單

地址：新北市樹林區竹林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師：徐昆瑋(營養師字第8319號) 黃偉哲(營養師字第8272號) 陳金江(營養師字第81135號) 自製任食：明白0855第04PDT00081
申穀類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含鈣磷之穀物、大豆、魚類及其製品、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

☆本公司未使用輻射污染食品☆



歡迎掃描QR Code 菜單午餐價目表



全面使用
非基改豆類製品



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	副餐	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
8/30	五	胚芽飯 白米、胚芽米	泡菜雞 雞肉、白菜、泡菜 燒	肉末洋芋 洋芋、豬肉、毛豆 炒	雙色花椰 花椰菜、木耳 炒	產銷蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳		5.2	2.5	2.1	2.4	712
9/2	一	白飯 白米	蔥燒豬排X1 豬排*1 燒	甜不辣關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣 煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉 炒	產銷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋		5.1	2.5	2.2	2.5	712
3	二	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥雞 雞肉-炸	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹菜 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	時瓜針菇湯 季節瓜類、金針菇	水果	5.3	2.5	2.0	2.5	721
5	四	雞肉飯 白米、雞肉	蒜香魚排X1 魚排*1 燒	南瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜 蒸	白菜煮 大白菜、紅蘿蔔 煮	產銷蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	水果	5.2	2.6	2.4	2.4	727
6	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋排骨 豬肉、洋蔥 炒	馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯 炒	蒜味時瓜 季節瓜類、木耳 煮	產銷蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶芽、味噌		5.2	2.5	2.4	2.5	724
9	一	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞肉、鮑菇 炒	時瓜丸片 季節瓜類、魷魚丸 煮	醬炒寬粉 寬冬粉、豬肉 炒	產銷蔬菜	髮菜羹湯 大白菜、髮菜		5.3	2.6	2.3	2.5	736
10	二	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉	柚子烤豬排X1 豬排*1 烤	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄 炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇 炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713
12	四	白飯 白米	梅干燒魚 魚肉、筍、梅菜 燒	肉醬蒸蛋 雞蛋、豬肉 蒸	木須花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	海芽針菇湯 金針菇、海帶芽		5.0	2.5	2.3	2.5	708
13	五	糙米飯 白米、糙米	去骨雞排X1 去骨雞排*1 燒	泡菜部隊鍋 白菜、豬肉、泡菜 煮	鮮菇冬瓜 冬瓜、菇、枸杞 燒	產銷蔬菜	四神湯 山藥、洋蔥仁、湯排		5.1	2.5	2.1	2.6	714
16	一	豬肉炒烏龍 烏龍麵、蔬菜、豬肉	滷肉排X1 豬排*1 滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔 炒	豆皮時瓜 季節瓜類、豆皮 燒	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋		5.1	2.5	2.1	2.7	719
19	四	燕麥飯 白米、燕麥	★香酥雞 雞肉-炸	黑豆干滷味 黑豆干、海帶結、紅蘿蔔 滷	木耳花椰 花椰、木耳 炒	產銷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、金針菇、湯排	水果	5.0	2.6	2.3	2.4	711
20	五	白飯 白米	千層豬肉鍋 豬肉、大白菜 蒸	貴妃燒雞 油豆腐、雞肉、海山醬 燒	鮮蔬玉米 玉米、紅蘿蔔、菜豆 炒	產銷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋		5.1	2.6	2.5	2.4	723
23	一	五穀飯 白米+五穀米	★炸翅腿X2 翅小腿*2、蒜 炸	鍋燒凍腐 凍豆腐、豬肉、魷魚、冬粉、木耳 燒	菜豆炒筍 筍、菜豆 炒	產銷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜		5.1	2.6	2.3	2.5	722
24	二	義大利麵 麵、玉米、豬肉	薑燒魚排X1 魚排*1 燒	蒸餃X2 豬肉蒸餃*2 蒸	清炒花椰 花椰菜、彩椒 炒	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇、海帶芽	水果	5.1	2.6	2.1	2.4	713
26	四	紫米飯 白米、紫米	京醬豆腸 豆腸、花椰菜、芝麻 炒	菜脯蛋 雞蛋、菜脯 炒	炒高麗菜 高麗菜、彩椒 炒	產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.3	2.6	726
27	五	白飯 白米	鹹水雞 雞肉、筍、蘿蔔 炒	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭 煮	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳 炒	產銷蔬菜	青菜蛋花湯 青菜、雞蛋		5.2	2.5	2.3	2.6	726
30	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	壽喜豬排X1 豬排*1 燒	越式咖哩雞 地瓜、雞肉、咖哩、椰奶 煮	肉燥豆芽 豆芽、豬肉、韭菜 炒	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽	豆奶	5.1	2.5	2.1	2.7	719

依教育部國教署公布「學校午餐食物內容及營養基準」規定，菜單中每日各類食材(含豆魚蛋肉類)份數皆有呈現於月菜單表格中。本菜單中主菜肉品-豬排、雞排之不帶骨部分，每人可食生重約為50g±8%，肉品重量亦會依照烹調方式略有調整；主菜散肉類，則因會依照當日副菜及湯品等食材內容搭配，每人肉類生重約為50-70g；而魚排及散魚克數亦同，惟水產類會因魚種、肉質含水率等變因，會有不同比例之收縮率。

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆