



New Taipei

新北食品 114年5月菜單

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉殖污染食品及非基改食材並符合三章一0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。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭啟隆(營養字第011610)、余凱棠(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

蘆洲國中



新北市政府教育局 官方帳號

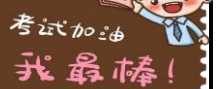
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米10%-蒸	夜市鹹酥雞丁X4 雞肉、九層塔-燒	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	鮮瓜排骨湯 冬瓜、蔥仁、豬肉	6.4	2.7	2	2.8	827
2	五	白飯 白米-蒸	古早味瓜仔肉 豬肉、蔬菜、花瓜-炒	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	海帶粉絲 海帶芽、冬粉、蔬菜-炒	蔬菜味噌湯 蔬菜、味噌	6.5	2.5	2.1	3	890
5	一	雜糧飯 白米、雜糧米10%-蒸	菲力無骨雞排X1 雞排-燒	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	蒜炒四季 軟豆、蔬菜、蒜-煮	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6.3	2.6	2	2.8	812
6	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	蜜汁燒豆干 豆干、蔬菜、白芝麻-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	味噌海苔湯 海帶芽、味噌	6.2	2.6	2.1	2.7	803
7	三	法式白醬 鮮蝦義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、蝦仁、奶粉	香酥嫩汁小雞腿 X2 小雞腿-燒	★炸薯條X5 馬鈴薯-炸	奶汁白菜 大白菜、蔬菜、奶粉-煮	鮮瓜湯 冬瓜、薑	6.3	2.5	2	3	814
8	四	白飯 白米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	豆干三絲 海帶芽、豆干、蔬菜-煮	菌菇雞湯 蔬菜、菇、雞肉	6.2	2.6	2	2.8	805
9	五	紫米飯 白米、黑糯米10%-蒸	照燒魚排X1 魚排-燒	鮮肉燒膏X2 燒膏-蒸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	高山金針湯 蘿蔔、金針花	6.2	2.6	2.2	2.8	810
12	一	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚	6.3	2.5	2	2.8	805
13	二	大麥飯 白米、大麥10%-蒸	廟口鹹酥雞丁X4 雞肉、軟豆-燒	咖哩豆腐煲 豆腐、蔬菜-煮	熱炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.1	2.7	2	2.9	810
14	三	會考高中及第 粽香油飯 白米50%、糯米、豬肉、蒜	獲得佳績腿排X1 雞腿排-烤	柴魚小丸子X2 魷魚丸、海苔、柴魚片-燒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.6	2.1	3	845
15	四	三穀飯 白米、三穀米10%-蒸	筍香燒雞 雞肉、竹筍、蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬肉-炒	韓式海苔湯 海帶芽、小魚干	6.5	2.6	2.1	2.7	824
16	五	白飯 白米-蒸	★黃金卡滋豬排X1 豬排-炸	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜、毛豆-炒	蛋酥白菜 大白菜、蔬菜、蝦皮、蛋酥-煮	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜、雞肉	6.5	2.5	2	3	828
19	一	胚芽飯 白米、胚芽米10%-蒸	蔥爆雞 雞肉、蔬菜、蔥-炒	沙嗲獅子頭X1 獅子頭、馬鈴薯、蔬菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	玉米排骨湯 蔬菜、玉米、豬肉	6.1	2.7	2.1	2.7	804
20	二	白飯 白米-蒸	無錫排骨 豬肉、蘿蔔-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	五香滷海結 海帶結、蔬菜-滷	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.5	2.6	2	2.9	831
21	三	台式黑胡椒 鐵板麵 麵、鮮蔬、豬肉、黑胡椒	馬來咖哩雞翅X1 三節雞翅-燒(含花生粉)	★椒鹽薯餅X2 馬鈴薯-炸	醬燒冬瓜 冬瓜、蔬菜-煮	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2.1	3	845
22	四	白飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉、蔬菜、白芝麻-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜酥-炒	蘿蔔昆布湯 蘿蔔、海帶	6.2	2.5	2.1	2.9	805
23	五	燕麥飯 白米、燕麥10%-蒸	青醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-烤	客家小炒 豆干、蔬菜、魷魚-炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.4	2.5	2.2	2.7	812
26	一	白飯 白米-蒸	梅乾扣肉 豬肉、蔬菜、筍干、梅乾菜-滷	黑輪魚丸關東煮 黑輪、虱目魚丸、滷豆腐-煮	日式拌雙芽 蔬菜、海帶芽、白芝麻-煮	鮮瓜燉雞湯 鮮瓜、雞肉	6.2	2.6	2.1	2.8	808
27	二	麥片飯 白米、麥片10%-蒸	韓式洋釀雞X4 雞肉、白芝麻-燒	酢醬肉燥佐鳥蛋X1 豆干、豬肉、蔬菜、雞蛋-煮	翠炒筍片 竹筍、木耳-炒	味噌湯 蔬菜、味噌	6.2	2.7	2	2.9	817
28	三	夏威夷海陸 鮮蝦炒飯 白米、蔬菜、豬肉、蝦仁、鳳梨	蒜香醬燒魚排X1 生鮮魚排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	海苔玉米湯 海帶芽、玉米、柴魚	6.3	2.6	2.1	2.8	815
29	四	芝麻飯 白米、黑芝麻5%-蒸	香草燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	★地瓜薯條X5 地瓜-炸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋	6.5	2.5	2	3	828



## 【考生營養小知識】「會營養健康吃 才會考高分」

「會考」是每個國中生第一次面臨的大考，許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生

1. 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
2. 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
3. 補充DHA(鮭魚、鱒魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
4. 避免吃太飽、吃太多精緻澱粉，並遠離油炸食物



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

◎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. 含亞硝酸鹽類製品