



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非基因改造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。  
 ◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！  
 電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠甫(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、吳學蘭(營養字第010830)、郭麗麗(營養字第011610) 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	水果	全日	豆漿	雞蛋	油類	水果	熱量
1 五	白飯	味噌雞肉煮 雞肉、蔬菜-煮	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔬菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	5.3	2.5	2.2	2.5		726
4 一	校慶補假~開心放假一天~~~											
5 二	白飯	蒲燒鰵魚排 魚排、白芝麻-蒸(1個)	菇炒炒蛋 雞蛋、蔬菜、菇-炒	海帶三絲 海帶、魷蘿蔔、芹菜-煮	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.4	2.1	2.6	1	804
6 三	芝麻飯	番茄燻豬 豬肉、蔬菜、番茄-燻	鮮蝦豆腐 豆腐、南瓜、鮮蝦-煮	奶汁白菜 大白菜、蔬菜、奶粉-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚	5.5	2.5	1.9	2.6		737
7 四	海苔香鬆拌飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	薯餅地瓜條 薯餅(1個)、地瓜(3個)-炸	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
8 五	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇-煮	黑輪關東煮 甜不辣、黑輪、蘿蔔-煮	炒四季豆 長豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜	海荳豆腐湯 海帶荳、豆腐	5.5	2.4	2	2.5		728
11 一	白飯	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜、椰漿-煮	豆干燒肉 豆干、豬肉、海帶-燻	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
12 二	白飯	酸甜海鮮排 海鮮排-燒(1個)	蔬菜燒肉 豬肉、蔬菜、香菇-煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-炒	有機蔬菜	麻油雞湯 凍豆腐、雞肉、薑、枸杞、魷魚	5.5	2.5	2	2.6	1	800
13 三	藜麥飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	三杯油豆腐 油豆腐、豬肉、九層塔-煮	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.3	2.5	2	2.5		721
14 四	香菇板栗油飯 【白米50%】	萬巒豬腳 豬肉、豬腳、筍-燻	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	清炒甘藍 高麗菜、魷蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌海荳湯 海帶荳、蔬菜、味噌、柴魚	5.5	2.4	1.9	2.6	1	790
15 五	白飯	香酥小雞腿 翅小雞-炸(2個)	紅燒獅子頭 獅子頭(1個)、蔬菜-煮	鮮菇煨瓜 鮮瓜、菇-煮	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	5.5	2.5	1.9	2.6		737
18 一	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、蔬菜-煮	肉絲長豆 長豆、蔬菜、豬肉-炒	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
19 二	茄汁肉醬義大利麵	無骨香雞排 雞排-燒(1個)	薯餅雙拼薯球 馬鈴薯(2個)、薯球(2個)-炸	芝麻海帶 海帶結、白芝麻-燻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.4	2.1	2.6	1	804
20 三	白飯	蜜汁豬小排 豬肉、蔬菜-燒(4個)	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	海帶荳湯 海帶荳、薑	5.5	2.5	1.9	2.6		737
21 四	蕎麥飯	奶香雞丁 雞肉、蔬菜、奶粉-燻	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒瓠瓜 瓠瓜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、菇、豬肉	5.7	2.4	1.9	2.6	1	804
22 五	白飯	蔥爆豬柳 豬肉、蔬菜、彩椒-炒	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-燻	紅片甘藍 高麗菜、魷蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮	5.5	2.5	2	2.5		735
25 一	白飯	蜜汁雞米花 雞肉、地瓜-燒(4個)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	薑絲海根 海帶根、菇、薑-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜、洋芋、番茄、豬肉	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
26 二	白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	麥克雞塊 雞塊-炸(2個)	時蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
27 三	三穀飯	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	履歷蔬菜	鮮瓜煲湯 鮮瓜、玉米、枸杞	5.3	2.4	2	2.6		718
28 四	烤肉醬香炒飯	蜜汁魚排 生鮮魚排-燒(1個)	紹子嫩腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 南瓜、蔬菜、菇、雞肉	5.5	2.5	2	2.5	1	795
29 五	白飯	塔香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、蔬菜-煮	紅燒蘿蔔 蘿蔔、花生-燻	履歷蔬菜	海荳蛋花湯 海帶荳、雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.5		724



【健康小知識】聖誕派對~我要健康吃  
 聖誕節大餐吃下來，歡樂的時光，總會不小心吃進太多熱量，以下提供幾種可以更健康、均衡的攝取方法：  
 「主食類」：披薩，盡量選擇薄脆餅皮、減少起司份量，避免挑選炸類主食，少加一點醬料；  
 「點心類」：避免酥脆類的食物，蛋糕類可以選擇清爽的慕斯或含油量低的海綿類蛋糕。  
 若能用水果拼盤來替代更好；「飲料類」：盡量選擇無糖茶類或白開水。

【背面還有1月菜單喔~】





# 新北食品113年1月菜單 北新國小

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭謙嘉(營養字第011610) 已投保

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	二	白飯	蔥燒豬肉 豬肉, 蘆筍, 蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	芝麻海帶結 海帶結, 芝麻-湯	有機蔬菜	香菇雞湯 蔬菜, 香菇, 雞肉	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
3	三	胚芽飯	麻油雞 雞肉, 蔬菜-煮	冰糖滷味 豆干, 雞輪, 蔬菜-湯	針菇扁蒲 扁蒲, 金針菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔, 味噌, 柴魚	5.5	2.4	2.1	2.5		730
4	四	蘑菇醬鐵板麵	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	★可樂餅海苔薯餅 可樂餅(1個), 馬鈴薯(2個)-炸	拌炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米海帶湯 玉米, 海帶芽	5.7	2.3	2	2.6	1	799
5	五	白飯	蜜汁鹹酥雞 雞肉(4個), 蔬菜-燒	★黃金魚蛋咖哩肉醬 洋芋, 黃金魚蛋(1個), 蔬菜, 豬肉-煮	蒜味高麗 高麗菜, 蒜, 蒜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 豬肉	5.5	2.5	2.1	2.6		742
8	一	白飯	紅燒豬腳 豬肉, 豬腳, 筍-湯	玉米干丁 玉米, 豆干, 蔬菜-炒	清炒結頭 結頭菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 蔬菜, 豬肉	5.5	2.5	2	2.5	1	795
9	二	茄汁蛋炒飯	燒烤雞腿捲 雞腿捲-燒(1個)	黑輪滷味 黑輪, 魚丸, 滷豆腐-湯	白菜滷 大白菜, 蝦皮, 脆皮-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 味噌, 柴魚	5.3	2.5	2	2.6	1	786
10	三	紫米飯	蒜泥白肉 豬肉, 洋蔥-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	鮮蔬冬粉 蔬菜, 冬粉-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 薑	5.7	2.4	1.9	2.5		739
11	四	白飯	香草燻雞 雞肉, 蔬菜, 番茄-烤	★地瓜薯條 地瓜-炸(4個)	炒甘藍菜 高麗菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.7	2.3	2.1	2.6	1	801
12	五	蕎麥飯	沙茶鮮魚 生鮮魚肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	叉燒肉條 豬肉-烤(4個)	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 豬肉	5.3	2.5	2.1	2.6		728
15	一	白飯	蒲燒鯛魚排 鯛魚, 白芝麻-蒸(1個)	蒜香肉羹 肉羹, 筍, 蔬菜-煮	醬煮蘿蔔 蘿蔔, 海帶-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜, 蒜, 豬肉	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
16	二	白飯	南洋咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	★雞肉排堡 雞肉排排-炸(1個)	紅蔥長豆 長豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
17	三	雜糧飯	三杯雞 雞肉, 蔬菜-煮	鮮蝦蒸蛋 雞蛋, 蝦仁-蒸	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 奶粉	5.5	2.5	2	2.6		740
18	四	芝麻飯	蜜汁排骨酥 豬肉, 蔬菜-燒(4個)	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	海帶干絲 海帶, 白干絲, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	5.5	2.5	1.9	2.6	1	797

### 結業式~~~寒假快樂~~~

本店使用  
**臺灣豬**

【健康小知識】年菜料理之肥滋滋~如何健康吃?  
常見之年菜料理: 豬蹄膀、東坡肉、香腸、臘肉都是高脂肪肉類, 加上紅燒、油炸、油煎、蜜汁等用油量高之烹調方式, 容易吃下過多之熱能且造成腸胃之負擔。  
以下提供幾種可以以更健康、均衡之攝取方式:  
製備年菜時, 採用『清蒸、水焯、滷、烤、燉、涼拌』方式減少烹調油量。  
香腸、臘肉、丸類、餃類、鑫鑫腸等加工肉品建議以新鮮食材取代, 或是少量食用。  
象徵著「步步高升」的年糕及「發財」的發糕, 是過年必吃之應景甜點, 烹調盡量用蒸之方式, 不要油煎或是油炸。

