新北食品 111年12月菜單

New Taipei

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

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號).陳潔婷(營養字第010986).吳亭嫺(營養字第010830).李孟軒(營養字第010543).林芳妤(營養字第009677)電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

北新國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1【蔬食日】	四	香菇油飯 【白米50%】	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	栗香豆干燒 豆干.栗子-燒	炒大頭菜 結頭菜.木耳-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.柴魚.味噌	水果	5.4	2.2	2.1	2.3	1	759
2	五	芝麻飯	★排骨酥 豬肉-炸(4個)	黃金魚蛋咖哩 紅蘿蔔.馬鈴薯.黃金魚蛋-煮	嫩汁白菜 白菜.鮮蔬.芋頭-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑		5.6	2.3	2.2	2.6		737
5	一	校慶補假~~~開心放假一天												
6	二	五穀飯	瓜仔肉 豬肉.香菇.花瓜-煮	麥克雞塊 雞塊-烤(2個)	肉絲白菜 大白菜.豬肉.蛋酥.膨皮-煮	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜.雞肉	水果	5.2	2.4	2.2	2.5	1	772
7	三	白飯	★香酥雞腿 雞腿-炸	蝦仁蒸蛋 雞蛋.蝦仁-蒸	紅燒鮮瓜 冬瓜.麵輪.香菇-煮	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米.豬肉		5.3	2.3	2.1	2.2		695
8	四	肉鬆蓋飯	照燒石斑 石斑魚.鮮蔬-煮	黑輪棒 黑輪棒-烤(1個)	黑椒豆芽 豆芽菜.韭菜.木耳-炒	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.鮮蔬.雞蛋.奶粉	水果 產履豆漿	5.2	2.4	2.3	2.4	1	770
9	五	白飯	烤肉醬雞排 雞排-燒	客家小炒 豆干.鮮蔬.豬肉.魷魚翅-炒	豆酥四季 豆段.豆酥-煮	履歷蔬菜	小魚味噌湯 海帶芽.小魚乾.柴魚.味噌		5.2	2.2	2.1	2.1		676
12	一	胚芽飯	蔥爆豬柳 豬肉.蔥-炒	南瓜豆腐煲 豆腐.南瓜.鮮蔬-煮	木耳甘藍 高麗菜.木耳-炒	履歷蔬菜	魚丸湯 蘿蔔.魚丸.芹菜	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	1	758
13	二	沙茶肉絲炒麵	★香酥棒棒腿 翅小腿-炸(2個)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	肉末扁蒲 扁蒲.豬絞肉.木耳-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 昆布.豬肉	水果	5.6	2.2	2.2	2.4	1	780
14	三	蕎麥飯	叉燒肉條 豬肉-烤(4個)	咖哩洋芋 紅蘿蔔.馬鈴薯-煮	紅絲炒豆 豆段.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 筍.雞肉		5.2	2.4	2.1	2.5		709
15	四	白飯	麻油雞 雞肉.鮮蔬.枸杞-煮	福州丸 福州丸.蘿蔔-煮(1個)	白菜滷 大白菜.鮮蔬.芋頭.膨皮.蝦皮-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋	水果	5.3	2.3	2.3	2.3	1	765
16	五	雜糧飯	打拋豬 豬肉.鮮蔬.九層塔-炒	酸甜醬雞腿捲 雞腿捲-燒(1個)	雙色花椰 白.綠花椰菜-炒	履歷蔬菜	菇菇雞湯 菇.雞肉		5.4	2.3	2.1	2.2		702
19	一	白飯	★鹹酥雞 雞肉.豆段-炸(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆薯三絲 豆薯.豆包.香菇-炒	履歷蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔.豬肉	水果	5.4	2.3	2.1	2.6	1	780
20	二	芝麻飯	豚肉壽喜燒 豬肉.洋蔥-煮	甜不辣關東煮 甜不辣.鮮蔬.油豆腐.米血糕-煮	韭香芽菜 豆芽菜.韭菜.木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.柴魚.味噌	水果 產履豆漿	5.2	2.4	2.3	2.4	1	770
21	三	白飯	咖哩雞丁 雞肉.馬鈴薯.鮮蔬-煮	黑干滷鴿蛋 黑干.鴿蛋.榨菜-滷	香菇高麗 高麗菜.香菇-炒	履歷蔬菜	冬至湯圓 大白菜.紅白湯圓.豬肉.蝦皮		5.5	2.3	2.1	2.2		709
22	四	番茄肉醬義大利麵	里肌豬排 豬排-燒	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.毛豆-炒	彩椒長豆 豆段.彩椒-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.雞蛋.奶粉	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	1	793
23	五	白飯	烤肉醬炒雞 雞肉.蘑菇-炒	甘藷條 地瓜-烤(4個)	紅片花椰 白.綠花椰菜.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5.5	2.2	2.1	2.4		711
		聖誕節快樂~~~Merry X'mas												
26	一	全穀飯	照燒魚丁 生鮮魚肉.鮮蔬-煮	豆薯豆干丁 豆干.紅蘿蔔.豆薯.毛豆-炒	芋頭甘藍 高麗菜.芋頭-炒	履歷蔬菜	柴魚油腐湯 油豆腐.柴魚.味噌	水果	5.2	2.4	2.1	2.3	1	760
27	二	咖哩鳳梨蛋炒飯	★香酥雞翅 三節雞翅-炸	鍋貼 鍋貼-烤(2個)	腐皮燴瓜 冬瓜.腐皮-煮	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 雞蛋.洋蔥	水果	5.1	2.3	2.2	2.5	1	757
28	三	薏仁飯	蒜泥白肉 豬肉.鮮蔬.蒜-煮	蝦仁炒蛋 雞蛋.蝦仁-炒	木耳花椰 白.綠花椰菜.木耳-炒	履歷蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜.豬肉.鮮蔬		5.4	2.4	2.1	2.3		714
29	四	白飯	年糕拌雞丁 雞肉.年糕-燒	魷魚豆腐 豆腐.豬肉.洋蔥.魷魚翅-煮	韓式粉絲 鮮蔬.冬粉.紅蘿蔔.白芝麻-炒	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽.鮮蔬	水果	5.6	2.5	2.1	2.4	1	800
30	五	小米飯	清蒸石斑魚 石斑魚.蔥-蒸	米血糕滷味 蘿蔔.麵輪.米血糕-滷	脆炒豆段 豆段.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜.雞肉	產履豆漿	5.2	2.4	2.3	2.4		710

→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~!

本店使用 臺灣豬

【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。若用水果拼盤來替代更好；「飲料類」:盡量選擇無糖茶或白開水

【背面還有1月菜單喔~】

新北食品 112年1月菜單 北新國小

New Taipei

*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳潔妤(營養字第010986)、吳亭嫻(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳妤(營養字第009677)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	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	一	2023 新年快樂～～～新年新希望												
3	二	白飯	番茄羅勒石斑 石斑魚.馬鈴薯.鮮蔬-煮	麥克雞塊 雞塊-烤(2個)	燴炒結頭 結頭菜.鮮蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.雞蛋.奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800
								產履豆漿						
4	三	小米飯	蜜汁雞 雞肉.豆段-燒(4個)	鮮蝦豆腐 豆腐.蝦仁.鮮蔬-煮	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.薑		5.4	2.6	2.6	2.7		760
5 【蔬食日】	四	海苔香鬆飯	奶醬巧蛋包 雞蛋.鮮蔬.奶粉-蒸(1個)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇.地瓜-炸(4個)	塔香粉絲 冬粉.鮮蔬.九層塔-炒	履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄.鮮蔬	水果	5.6	2.5	2.4	2.4	1	808
6	五	白飯	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	芹香干絲 海帶絲.白干絲.芹菜-炒	鮮菇脆瓜 大黃瓜.菇-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
7	六	五穀飯	蔥燒豬肉 豬肉.蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	芋香甘藍 高麗菜.芋頭-炒	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 大頭菜.雞肉		5.6	2.5	2.4	2.3		743
9	一	白飯	★香酥雞腿排 雞腿排-炸	番茄炒蛋 雞蛋.番茄-炒	三杯海根 海帶根.九層塔-炒	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜	水果	5.5	2.4	2.5	2.3	1	791
10	二	奶油白醬螺旋麵	炙燒豬排 豬排-燒	地瓜薯條 地瓜-烤(4個)	鮮蔬炒白菜 大白菜.鮮蔬-炒	有機蔬菜	蛋花湯 雞蛋.鮮蔬	水果	5.8	2.2	2.2	2.4	1	794
11	三	芝麻飯	親子丼 雞肉.雞蛋.鮮蔬-燴	蝦仁蒸蛋 雞蛋.蝦仁-煮	炒高麗菜 高麗菜.鮮蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.柴魚.味噌		5.4	2.5	2.4	2.4		734
12	四	白飯	麵輪滷肉 豬肉.鮮蔬.麵輪-滷	香菇赤肉羹 筍.肉羹.香菇.木耳-煮	韭菜炒豆芽 豆芽菜.鮮蔬.韭菜-炒	履歷蔬菜	海芽雞湯 海帶芽.雞肉	水果	5.4	2.4	2.3	2.6	1	793
13	五	白飯	咖哩魚 生鮮魚肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	蜜汁黑干 黑干.榨菜-滷	紅絲炒豆 豆段.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.紅蘿蔔		5.2	2.4	2.3	2.4		710
								產履豆漿						
16	一	香菇肉絲油飯 【白米50%】	★香酥棒棒腿 翅小腿-炸(2個)	滷蛋 雞蛋-滷	樹子冬瓜 冬瓜.樹子-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	水果	5.3	2.5	2.4	2.6	1	796
17	二	白飯	蒲燒雞 雞肉.菇.白芝麻-煮	南瓜豆腐 豆腐.南瓜-煮	熱炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 菇.柴魚.味噌	水果	5.5	2.4	2.2	2.6	1	797
18	三	小米飯	叉燒肉條 豬肉-燒(4個)	沙嗲肉蓉粉絲 冬粉.洋蔥.豬肉.蔥-炒	白菜滷 大白菜.鮮蔬.芋頭-滷	履歷蔬菜	昆布湯 海帶芽.鮮蔬		5.4	2.4	2.2	2.6		730
19	四	結業式～～寒假快樂～～～～												

→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~!

本店使用 臺灣豬

【健康小知識】年菜料理肥滋滋~如何健康吃?

常見的年菜料理: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、蜜汁等用油量高的烹調方式，
容易吃下過多的熱量且造成腸胃的負擔。以下提供幾種可以更健康、均衡的攝取方法:
製備年菜時，採用清蒸、水煮、滷、烤、燉、涼拌等方式減少烹調油量。
香腸、臘肉、丸類、餃類、蠢蠢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，是過年必吃的應景甜食，
烹調盡量用蒸的不要用油煎或是油炸。