

# 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、非經貿汚染食品及非基改食品並符合三務一級檢驗。營養師：陳桂菊(營養士字第010586)、呂惠玲(營養士字第010810)、李美君(營養士字第010543)、林芳君(營養士字第010957)。電話：(02)28851830。傳真：(02)28805364。已註明明白售物之標示品項。

# 北新國小



| 日期星期                       | 主食              | 主菜                      | 副菜                             | 蔬菜                           | 湯品   | 營養指標                      |     |     |       |     |       |
|----------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------|------|---------------------------|-----|-----|-------|-----|-------|
|                            |                 |                         |                                |                              |      | 熱量                        | 脂肪  | 蛋白質 | 碳水化合物 | 鈣   |       |
| 1 四<br>【蔬食日】               | 香菇油飯<br>【白米50%】 | 滷蛋<br>雞蛋-油(1個)          | 栗香豆干燒<br>豆干, 豆子-燒              | 炒大頭菜<br>結頭菜, 木耳-炒            | 履歷蔬菜 | 味噌海芽湯<br>海帶芽, 柴魚, 味噌      | 5.4 | 2.2 | 2.1   | 2.3 | 1 750 |
| 2 五                        | 芝麻飯             | ★排骨酥<br>豬肉-炸(4個)        | 黃金魚蛋<br>咖哩<br>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 黃金魚蛋-煮 | 嫩汁白菜<br>白菜, 鮮蔬, 芋頭-炒         | 履歷蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜, 薑            | 5.0 | 2.3 | 2.2   | 2.6 | 1 737 |
| 5 一                        |                 |                         |                                |                              |      |                           |     |     |       |     |       |
| 6 二                        | 五穀飯             | 瓜仔肉<br>豬肉, 香菇, 花瓜-煮     | 麥克雞塊<br>雞塊-烤(2個)               | 肉絲白菜<br>大白菜, 豬肉, 蛋餅, 豆皮-煮    | 有機蔬菜 | 結頭雞湯<br>結頭菜, 雞肉           | 5.2 | 2.4 | 2.2   | 2.5 | 1 772 |
| 7 三                        | 白飯              | ★香酥雞腿<br>雞腿-炸           | 蝦仁蒸<br>雞蛋, 蝦仁-蒸                | 紅燒鮮瓜<br>冬瓜, 麵輪, 香菇-煮         | 履歷蔬菜 | 玉米排骨湯<br>玉米, 雞肉           | 5.3 | 2.3 | 2.1   | 2.2 | 1 695 |
| 8 四                        | 肉鬆蓋飯            | 照燒石斑<br>石斑魚, 鮮蔬-煮       | 黑輪棒<br>黑輪棒-烤(1個)               | 黑椒豆芽<br>豆芽菜, 茄菜, 木耳-炒        | 履歷蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜, 鮮蔬, 雞蛋, 奶粉    | 5.2 | 2.4 | 2.3   | 2.4 | 1 770 |
| 9 五                        | 白飯              | 烤肉醬雞排<br>雞排-燒           | 客家小炒<br>豆干, 鮮蔬, 豬肉, 鮪魚翅-炒      | 豆酥四季<br>豆段, 豆酥-煮             | 履歷蔬菜 | 小魚味噌湯<br>海帶芽, 小魚乾, 柴魚, 味噌 | 5.2 | 2.2 | 2.1   | 2.1 | 1 676 |
| 12 一                       | 胚芽飯             | 蔥爆豬柳<br>豬肉, 蔥-炒         | 南瓜豆腐煲<br>豆腐, 南瓜, 鮮蔬-煮          | 木耳甘藍<br>高麗菜, 木耳-炒            | 履歷蔬菜 | 魚丸湯<br>薑苗, 魚丸, 芹菜         | 5.2 | 2.3 | 2.2   | 2.3 | 1 758 |
| 13 二                       | 沙茶肉絲炒麵          | ★香酥棒<br>棒腿<br>翅小腿-炸(2個) | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋, 紅蘿蔔-炒             | 肉末扁蒲<br>扁蒲, 豬絞肉, 木耳-炒        | 有機蔬菜 | 昆布排骨湯<br>昆布, 雞肉           | 5.0 | 2.2 | 2.2   | 2.4 | 1 780 |
| 14 三                       | 蕎麥飯             | 叉燒肉條<br>豬肉-烤(4個)        | 咖哩洋芋<br>紅蘿蔔, 馬鈴薯-煮             | 紅絲炒豆<br>豆段, 紅蘿蔔-炒            | 履歷蔬菜 | 竹筍雞湯<br>筍, 雞肉             | 5.2 | 2.4 | 2.1   | 2.5 | 1 700 |
| 15 四                       | 白飯              | 麻油雞<br>雞肉, 鮮蔬, 枸杞-煮     | 福州丸<br>福州丸, 薑苗-煮(1個)           | 白菜滷<br>大白菜, 鮮蔬, 芋頭, 豆皮, 蝦皮-煮 | 履歷蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米, 雞蛋           | 5.3 | 2.3 | 2.3   | 2.3 | 1 765 |
| 16 五                       | 雜糧飯             | 打拋豬<br>豬肉, 鮮蔬, 九層塔-炒    | 酸甜醬雞腿捲<br>雞腿捲-燒(1個)            | 雙色花椰<br>白, 綠花椰菜-炒            | 履歷蔬菜 | 菇菇雞湯<br>菇, 雞肉             | 5.4 | 2.3 | 2.1   | 2.2 | 1 702 |
| 19 一                       | 白飯              | ★鹹酥雞<br>雞肉, 豆段-炸(4個)    | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                     | 脆薯三絲<br>豆薯, 豆包, 香菇-炒         | 履歷蔬菜 | 白玉排骨湯<br>薑苗, 雞肉           | 5.4 | 2.3 | 2.1   | 2.0 | 1 780 |
| 20 二                       | 芝麻飯             | 豚肉壽喜燒<br>豬肉, 洋蔥-煮       | 甜不辣關東煮<br>甜不辣, 鮮蔬, 油豆腐, 米血糕-煮  | 韭香芽菜<br>豆芽菜, 茄菜, 木耳-炒        | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐, 柴魚, 味噌         | 5.2 | 2.4 | 2.3   | 2.4 | 1 770 |
| 21 三                       | 白飯              | 咖哩雞丁<br>雞肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮   | 黑千鵝蛋<br>黑千, 鹽蛋, 檸檬-油           | 香菇高麗<br>高麗菜, 香菇-炒            | 履歷蔬菜 | 冬至圓湯<br>大白菜, 紅白湯圓, 雞肉, 蝦皮 | 5.5 | 2.3 | 2.1   | 2.2 | 1 700 |
| 22 四                       | 番茄肉醬義大利麵        | 里肌豬排<br>豬排-燒            | 南瓜炒蛋<br>雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒           | 彩椒長豆<br>豆段, 彩椒-炒             | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米, 雞蛋, 奶粉        | 5.0 | 2.4 | 2.3   | 2.3 | 1 783 |
| 23 五                       | 白飯              | 烤肉醬炒雞<br>雞肉, 茄苗-炒       | 甘藷條<br>地瓜-烤(4個)                | 紅片花椰<br>白, 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒       | 履歷蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽, 雞蛋          | 5.5 | 2.2 | 2.1   | 2.4 | 1 711 |
| <b>聖誕節快樂~~~Merry X'mas</b> |                 |                         |                                |                              |      |                           |     |     |       |     |       |
| 26 一                       | 全穀飯             | 照燒魚丁<br>生鮮魚肉, 鮮蔬-煮      | 豆薯豆干丁<br>豆干, 紅蘿蔔, 豆薯, 毛豆-炒     | 芋頭甘藍<br>高麗菜, 芋頭-炒            | 履歷蔬菜 | 柴魚油腐湯<br>油豆腐, 柴魚, 味噌      | 5.2 | 2.4 | 2.1   | 2.3 | 1 760 |
| 27 二                       | 咖哩鳳梨蛋炒飯         | ★香酥雞翅<br>三筋雞翅-炸         | 鍋貼<br>鍋貼-烤(2個)                 | 腐皮燴瓜<br>冬瓜, 腐皮-煮             | 有機蔬菜 | 金針菇蛋花湯<br>雞蛋, 洋蔥          | 5.1 | 2.3 | 2.2   | 2.5 | 1 757 |
| 28 三                       | 薏仁飯             | 蒜泥白肉<br>豬肉, 鮮蔬, 蒜-煮     | 蝦仁炒蛋<br>雞蛋, 蝦仁-炒               | 木耳花椰<br>白, 綠花椰菜, 木耳-炒        | 履歷蔬菜 | 白菜肉絲湯<br>大白菜, 雞肉, 鮮蔬      | 5.4 | 2.4 | 2.1   | 2.3 | 1 714 |
| 29 四                       | 白飯              | 年糕拌雞丁<br>雞肉, 年糕-燒       | 鮀魚豆腐<br>豆腐, 豬肉, 洋蔥, 鮀魚翅-煮      | 韓式粉絲<br>鮮蔬, 冬粉, 紅蘿蔔, 白芝麻-炒   | 履歷蔬菜 | 海帶芽湯<br>海帶芽, 鮮蔬           | 5.0 | 2.5 | 2.1   | 2.4 | 1 800 |
| 30 五                       | 小米飯             | 清蒸石斑魚<br>石斑魚, 葱-蒸       | 米血糕味<br>蘿蔔, 麵輪, 米血糕-油          | 脆炒豆段<br>豆段, 紅蘿蔔-炒            | 履歷蔬菜 | 青木瓜雞湯<br>青木瓜, 雞肉          | 5.2 | 2.4 | 2.3   | 2.4 | 1 710 |

→本菜单内容含有过敏原：1. 甲酸類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 豆 6. 腰果 7. 芝麻 8. 合成抗氧化劑 9. 大豆 10. 鱼類 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！

【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，避免挑選麵類主食、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~】

本店使用  
臺灣豬

New Taipei \*本公司使用之生鲜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 营养师：陳冠培(營養字第009647號)、陳潔萍(營養字第010986)、吳亭婷(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳好(營養字第009677)電話：(02)29851830 传真：(02)29806384 已投保明台產物1億產出責任險



| 日期    | 星期 | 主食                    | 主菜         | 副菜         | 蔬菜        | 湯品       | 水果        | 全粒<br>穀糧 | 豆漿  | 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<br>羅勒石斑 | 麥克<br>雞塊   | 燴炒結頭      | 有機<br>蔬菜 | 巧達<br>濃湯  | 水<br>果   | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 1  | 800 |
| 4     | 三  | 小米飯                   | 蜜汁雞        | 鮮蝦<br>豆腐   | 紅片花椰      | 履歷<br>蔬菜 | 冬瓜湯       |          | 5.4 | 2.6 | 2.6 | 2.7 |    | 760 |
| 5     | 四  | 海苔<br>香鬆飯             | 奶醬<br>巧蛋包  | ★椒鹽<br>杏鮑菇 | 塔香粉絲      | 履歷<br>蔬菜 | 番茄<br>羅宋湯 | 水<br>果   | 5.6 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 1  | 808 |
| 【蔬食日】 |    |                       |            |            |           |          |           |          |     |     |     |     |    |     |
| 6     | 五  | 白飯                    | 咖哩雞        | 芹香干絲       | 鮮菇脆瓜      | 履歷<br>蔬菜 | 玉米<br>蛋花湯 |          | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 |    | 738 |
| 7     | 六  | 五穀飯                   | 蔥燒豬肉       | 蒸蛋         | 芋香甘藍      | 履歷<br>蔬菜 | 鮮蔬雞湯      |          | 5.6 | 2.5 | 2.4 | 2.3 |    | 743 |
| 9     | 一  | 白飯                    | ★香酥<br>雞腿排 | 番茄炒蛋       | 三杯海根      | 履歷<br>蔬菜 | 芹菜<br>蘿蔔湯 | 水<br>果   | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 1  | 791 |
| 10    | 二  | 奶油白醬<br>螺旋麵           | 炙燒豬排       | 地瓜<br>薯條   | 鮮蔬<br>炒白菜 | 有機<br>蔬菜 | 蛋花湯       | 水<br>果   | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.4 | 1  | 794 |
| 11    | 三  | 芝麻飯                   | 親子丼        | 蝦仁<br>蒸蛋   | 炒高麗菜      | 履歷<br>蔬菜 | 味噌<br>豆腐湯 |          | 5.4 | 2.5 | 2.4 | 2.4 |    | 734 |
| 12    | 四  | 白飯                    | 麵輪滷肉       | 香菇<br>赤肉羹  | 韭菜<br>炒豆芽 | 履歷<br>蔬菜 | 海芽雞湯      | 水<br>果   | 5.4 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 1  | 793 |
| 13    | 五  | 白飯                    | 咖哩魚        | 蜜汁黑千       | 紅絲炒豆      | 履歷<br>蔬菜 | 南瓜<br>蔬菜湯 |          | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.4 |    | 710 |
| 16    | 一  | 香菇<br>肉絲油飯<br>【白米50%】 | ★香酥<br>棒棒腿 | 滷蛋         | 樹子冬瓜      | 履歷<br>蔬菜 | 番茄<br>蛋花湯 | 水<br>果   | 5.3 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 1  | 796 |
| 17    | 二  | 白飯                    | 蒲燒雞        | 南瓜豆腐       | 熱炒高麗      | 有機<br>蔬菜 | 柴魚<br>味噌湯 | 水<br>果   | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 1  | 797 |
| 18    | 三  | 小米飯                   | 叉燒<br>肉條   | 沙嗲<br>肉蓉粉絲 | 白菜滷       | 履歷<br>蔬菜 | 昆布湯       |          | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.6 |    | 730 |
| 19    | 四  |                       |            |            | 結業式 寒假快樂  |          |           |          |     |     |     |     |    |     |

→本菜单内含有過敏原：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~!

### 【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，加上船燒、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、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，是過年必吃的應景甜食，

烹調盡量用蒸的不要用油煎或是油炸。

