



新北食品113年2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)、林芳妤(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭蕤

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
2/16	五	白飯	★脆皮小雞腿 翅小腿-炸(2個)	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、菇-煮	炒豆苳菜 豆苳菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	虱目魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜	5.3	2.5	2.1	2.6		728	
17	六	麻油雞飯 【白米50%】	蘿蔔燻肉 豬肉、蘿蔔、麵輪-滷	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	脆皮白菜 大白菜、蔬菜、脆皮-煮	履歷蔬菜	大海湯 豆腐、蔬菜、筍	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
19	一	白飯	年糕炒雞 雞肉、蔬菜、年糕-炒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜、芝麻-滷	肉絲長豆 長豆、豬肉、蔬菜-炒	履歷蔬菜	韓式海苳湯 洋芋、海帶苳、小魚干、雞肉	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	1	812
20	二	薏仁飯	白醬奶香豬 豬肉、洋芋、蔬菜、奶粉-煮	柴魚照燒小丸子 魷魚丸、柴魚片、海苔粉-燒(2個)	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
21	三	白飯	★鹹酥雞 雞肉、蔬菜-炸(4個)	鮮蔬炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜-炒	肉燥冬粉 蔬菜、冬粉、豬肉-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.6		728	
								產履豆漿(當月供餐滿10天)						
22	四	海苔香鬆飯 【蔬食日】	總匯干丁 豆干、鮮蔬-炒	醬燒天婦羅 天婦羅-煮(2個)	炒扁蒲 扁蒲、蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜、菇	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
								豆漿(中高年級)						
23	五	白飯	沙茶雞丁 雞肉、蔬菜、彩椒-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	5.3	2.5	2	2.5		721	
26	一	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉、蘿蔔、筍、梅菜-滷	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	芋頭白菜 大白菜、芋頭、菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.1	2.6	1	802
27	二	白飯	咖哩魚丁 生鮮魚丁、洋芋、蔬菜-煮	★香酥雞肉堡排 雞肉堡排-炸(1個)	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海帶苳、味噌、紫菜	水果	5.3	2.7	2.1	2.8	1	812
								豆漿(低年級)						
~ ~ ~ 228和平紀念日放假 ~ ~ ~														
29	四	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、菇-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結-滷	履歷蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜、雞肉	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795



【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、燻、涼拌等方式減少烹調油量。
 香腸、臘肉、丸類、餃類、蠶蠶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。

【背面還有3月菜單喔~】





本公司使用之生鮮食材皆為國產、非基因污染食品及非基因改造食品並符合三章一0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：陳冠瑜(營養字第009647號)、林巧妍(營養字第009677號)、吳亭穎(營養字第010830)、郭麗嘉(營養字第011610) 已投保明台產物(德)產品責任險。

日期星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金 錢 價	日 均 價	蔬 菜	油 類	水 果	水 果	熱 帶
1 五	白飯	塔香三杯雞 雞肉,蒜,九層塔-炒	肉燥蛋 雞蛋(1個),豬肉-滷	炒豆芽 豆芽菜,蔬菜,豆包-炒	履歷蔬菜 大麥冬瓜湯 冬瓜,大麥仁,豬肉			5.3	2.6	2.2	2.5		738
4 一	白飯	糖醋魚丁 生鮮魚丁-塊(3個)	瓜仔肉 豬肉,蔬菜,花瓜-煮	芋頭白菜 大白菜,芋頭,蔬菜-煮	履歷蔬菜 扁蒲雞湯 扁蒲,蔬菜,雞肉	水果	5.5	2.6	2.1	2.6	1		810
5 二	白飯	★香酥雞腿 小雞腿-炸(2個)	豆干炒豬肉 豆干,豬肉,蔬菜-炒	鮮蔬豆段 長豆,蔬菜,蒜-炒	有機蔬菜 清燉排骨湯 玉米,蘿蔔,豬肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1		756
6 三	蕎麥飯	叉燒條 豬肉-炸(4個)	番茄凍豆腐 凍豆腐,番茄,蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜,蒜-炒	履歷蔬菜 結頭鮮菇湯 結頭菜,菇			5.3	2.5	2	2.5		721
7 四	起司奶醬燉飯	蒸蛋 雞蛋-蒸	海苔照燒小丸子 花枝丸,海苔粉-塊(2個)	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,雞蛋,奶粉	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1		788
8 五	白飯	泡菜豬肉 豬肉,蔬菜,泡菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,蔬菜-炒	韓式冬粉 蔬菜,冬粉,白芝麻-炒	履歷蔬菜 薑絲海苔湯 海帶芽,薑	產履豆漿	5.7	2.5	1.9	2.6			751
11 一	白飯	蜜汁鹹酥雞 雞肉,蔬菜-塊(4個)	豬肉豆腐煮 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	海帶三絲 海帶,蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜,豬肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1		756
12 二	糙米飯	奶香咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,蔬菜,奶粉-煮	★麥克雞塊 雞塊-炸(2個)	脆炒結頭 結頭菜,蔬菜-炒	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌,柴魚	水果	5.5	2.6	2	2.6	1		807
13 三	白飯	蠔油香菇雞 雞肉,蔬菜,菇-炒	豆皮燒肉片 豬肉,蔬菜,豆皮-煮	豆薯玉米 玉米,豆薯,蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜			5.5	2.5	2	2.5		735
14 四	嘉義雞肉飯	日式豬排 豬排-塊(1個)	茄汁甜不辣 甜不辣,蔬菜-炒	蝦香瓠瓜 扁蒲,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1		788
15 五	白飯	年糕醬拌雞 雞肉,年糕,蔬菜-炒	滷蛋 雞蛋-滷(1個)	炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 黃豆芽排骨湯 黃豆芽,豬肉			5.7	2.6	2.1	2.6		764
18 一	胚芽飯	照燒豬肉 豬肉,蔬菜,白芝麻-炒	鮮蝦豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜,魷魚,蝦仁-煮	紅絲長豆 長豆,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蔬菜鮮菇湯 蔬菜,菇,豬肉	水果	5.3	2.6	2.1	2.5	1		751
19 二	番茄肉醬義大利麵	醬燒雞排 雞排-塊(1個)	★地瓜薯條三角薯餅 地瓜(3個),三角薯餅(1個)-炸	蒜香甘藍 高麗菜,蒜-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,蔬菜,雞蛋,奶粉	豆漿	5.3	2.5	2.1	2.6	1		788
20 三	白飯	糖醋排骨酥 豬肉,蔬菜-塊(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 昆布嫩雞湯 海帶芽,雞肉			5.3	2.6	2	2.6		733
21 四	白飯	南洋咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-塊	肉絲拌豆芽 豬肉,綠豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸,芹菜	水果	5.5	2.6	1.9	2.5	1		800
22 五	白飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥-炒	玉米炒雞 玉米,雞肉,蔬菜-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌,柴魚			5.5	2.5	2.1	2.5		738
25 一	白飯	蒲燒鯛魚排 鯛魚排,白芝麻-蒸(1個)	豆干香菇肉燥 豆干,豬肉,蔬菜,蒜-煮	蔬炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜 鮮瓜排骨湯 冬瓜,豬肉	水果	5.3	2.5	2.1	2.5	1		784
26 二	海苔肉鬆蓋飯	醃醃滷肉 豬肉,筍,梅菜-滷	番茄炒蛋 雞蛋,蔬菜,番茄-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜,冬粉-炒	有機蔬菜 玉米蔬菜湯 玉米,蔬菜	水果	5.7	2.5	1.9	2.5	1		807
27 三	白飯	洋芋炒雞 雞肉,馬鈴薯-炒	黑輪關東煮 黑輪,魚蛋,米血糕,蘿蔔-煮	薑絲海根 海帶根,薑-煮	履歷蔬菜 大海湯 豆腐,筍,蔬菜			5.5	2.6	1.9	2.5		740
28 四	小米飯	和風燒肉 豬肉,蔬菜-煮	★海苔薯餅雙拼薯球 馬鈴薯(2個),薯球(2個),海苔粉-炸	鮮菇蘿蔔 蘿蔔,菇-煮	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋,海帶芽,味噌,柴魚	水果	5.5	2.5	2	2.6	1		800
29 五	白飯	麻油雞 雞肉,蔬菜,枸杞-煮	香滷油豆腐 油豆腐(1個),蔬菜,菇-滷	肉絲長豆 長豆,蔬菜,豬肉-炒	履歷蔬菜 結頭排骨湯 結頭菜,豬肉			5.3	2.6	2.1	2.5		731

【健康小知識】正確的飲食不但可避免眼睛疲勞，也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病
日常中的護眼食材有以下食材：紅蘿蔔、南瓜、菠菜、雞蛋、紅肉地瓜、芝麻、海帶、魚類、茄子、葡萄

