



# 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	炒豆荳菜 豆荳菜、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 韓式海荳湯 洋芋、海帶芽、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、海帶芽、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、燉、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、非轉基因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)、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。

Table with columns: 日期星期, 主食, 主菜, 副菜, 湯品, 附餐, 水果, 產履豆漿. Rows contain daily menu items like 白飯, 塔香三杯雞, 肉燥蛋, 炒豆芽, 大麥冬瓜湯, etc.

【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

