



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一0規範,敬請安心食

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全穀雜糧	蛋類	蔬菜	海產	水果	熱量	鈣	鈉
2/11	五	肉鬆蓋飯	醬燒雞排 雞排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒冬瓜 冬瓜, 蒟蒻, 枸杞-炒	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐, 鮮蔬, 木耳, 雞蛋		5.3	2.5	2.3	2.4		724	245	775
14	一	白飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	玉米肉蓉 玉米, 豬絞肉, 豆薯, 蒟蒻-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 鮮蔬-炒	履歷蔬菜 油腐味噌湯 油豆腐, 柴魚片, 味噌	水果	5.5	2.3	2.2	2.5	1	785	255	765
15	二	起司奶香肉蓉義大利麵	★香酥雞翅 三節雞翅-炸	豬肉鍋貼 鍋貼-烤(2個)	木須白菜 大白菜, 木耳-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 奶粉	水果	5.6	2.4	2.3	2.7	1	811	270	770
16	三	薏仁飯	番茄燉豬 豬肉, 番茄-燉	甘藷條 地瓜-烤(4個)	雙色花椰 花椰菜, 鮮蔬-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.7	2.3	2.1	2.5		737	255	770
17	四	白飯	咖哩鴿蛋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 鴿蛋-煮	炒甜不辣 素甜不辣, 鮮蔬-炒	香菇高麗 高麗菜, 香菇-炒	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	水果	5.8	2.3	2.1	2.6	1	808	260	785
[蔬食日]															
18	五	燕麥飯	韓式烤肉片 豬肉, 洋蔥-炒	洋芋炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯-炒	塔香海絲 海帶絲, 豆干絲, 九層塔-炒	履歷蔬菜 鮮菇雞湯 菇, 雞肉		5.7	2.5	2.2	2.4		760	270	770
21	一	花生肉絲油飯 【白米50%】	★椒鹽棒棒腿 翅小腿-炸(2個)	總匯干丁 豆干, 豆薯, 鮮蔬-炒	紅燒大頭菜 大頭菜, 麵輪-油	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 洋蔥	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	1	788	270	780
22	二	芝麻飯	瓜仔肉 豬肉, 洋蔥, 花瓜-煮	雞肉堡排 雞肉堡排-烤(1個)	炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌湯 海帶芽, 鮮蔬, 柴魚, 味噌	水果	5.3	2.5	2.3	2.5	1	789	260	755
23	三	白飯	年糕炒雞 雞肉, 洋蔥, 年糕條-燒	奶香玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 奶粉-炒	豆芽炒冬粉 豆芽菜, 冬粉, 韭菜, 鮮蔬-炒	履歷蔬菜 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯, 豬肉		5.6	2.5	2.2	2.4		743	250	760
24	四	小米飯	照燒小排 豬肉, 紅蘿蔔-煮	黑輪棒 黑輪-烤(1個)	白菜滷 白菜, 鮮蔬, 腐皮, 膨皮-滷	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 鮮蔬, 豬肉	水果	5.4	2.4	2.2	2.5	1	786	270	770
25	五	白飯	三杯雞 雞肉, 九層塔-炒	絞肉嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 洋蔥-煮	菇炒扁蒲 扁蒲, 菇-炒	履歷蔬菜 鮮瓜煲湯 鮮瓜, 豬肉		5.3	2.5	2.3	2.4		724	250	785

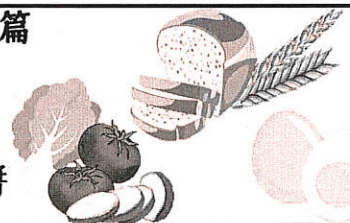
→本菜單內容含有過敏原: 1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類

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~!

【背面還有3月菜單喔~】

【健康小知識】飲食紅綠燈-早餐篇

1. 選擇全穀雜糧類, 例如: 全麥麵包、三明治
2. 搭配優質蛋白質, 例如: 雞肉、雞蛋、奶類
3. 加上蔬果更健康, 例如: 生菜、番茄、小黃瓜
4. 避免高油脂食物, 例如: 油炸物、花生醬、巧克力醬





新北食品111年3月菜單
 *本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零一Q規範，敬請安心食用！

本店使用 臺灣豬

北新國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	肉類	魚類	豆類	其他
1	二	白飯	壽喜燒雞丁 雞肉、鮮蔬-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 裙帶味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	1	788 250 750
2	三	小米飯	茄汁燉肉 豬肉、馬鈴薯、番茄、毛豆-燉	花枝丸 花枝丸-烤(2個)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	雁蔬菜 南瓜蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	水果	5.8	2.3	2.2	2.4		742 260 755
3	四	奶香白醬 筆管麵	蜜汁巧蛋包 巧蛋包、鮮蔬-蒸(2個)	★椒鹽 杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔-炸	燴炒白菜 大白菜、豆包絲、芋頭-炒	雁蔬菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.7	2.3	2.3	2.6	1	808 305 780
【蔬食日】		白飯	蔥爆豬 豬肉、蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	三杯粉絲 豆芽菜、冬粉、九層塔-炒	雁蔬菜 金針湯 金針花、雞肉	水果	5.5	2.4	2.2	2.3		724 250 780
7	一	白飯	★脆皮雞翅 三節雞翅-炸	照燒凍腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	紅片鮮瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-煮	雁蔬菜 菇菇排骨湯 菇、豬肉	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	1	795 250 770
8	二	薏仁飯	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、菇、茄瓜-煮	雞肉堡排 雞肉堡排-烤(1個)	燴炒薯片 豆薯、木耳、蔥-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1	785 260 765
9	三	白飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黑輪棒 黑輪-烤(1個)	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	雁蔬菜 結頭鮮蔬湯 結頭菜、鮮蔬	水果	5.8	2.4	2.2	2.5		740 255 775
10	四	味噌 拌拉麵	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	茼蒿玉米 玉米粒、紅蘿蔔、茼蒿-炒	木耳豆芽菜 豆芽菜、豆包絲、韭菜、木耳-炒	雁蔬菜 豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	水果	5.8	2.4	2.1	2.5	1	787 255 780
11	五	白飯	親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	海山醬煮油腐 油豆腐、蘿蔔-煮	芝香四季 豆段、豆薯、白芝麻-炒	雁蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.4		736 245 775
14	一	白飯	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅菜-油	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	雁蔬菜 甜蔥蛋花湯 雞蛋、鮮蔬	水果	5.5	2.5	2.2	2.3	1	781 255 765
15	二	南瓜肉蓉 義大利麵	雞腿捲 雞腿捲-燒	可樂餅 可樂餅-烤(1個)	香燒白菜 大白菜、木耳-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、奶粉	水果	5.8	2.4	2.3	2.4	1	812 315 775
16	三	小米飯	蘑菇醬爆豬 豬肉、紅蘿蔔、蘑菇-煮	肉燥滷蛋 雞蛋、豆干、豬肉-油	彩蔬花椰 花椰菜、茼蒿-炒	雁蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、鮮蔬	水果	5.8	2.4	2.1	2.5		737 255 765
17	四	鯉節 香鬆蓋飯	沙茶 醬燒翅小腿 翅小腿-烤(2個)	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	雁蔬菜 小魚味噌湯 油豆腐、小魚乾、柴魚、味噌	水果	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800 295 770
18	五	白飯	★排骨酥 豬肉、豆段-炸(4個)	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、豬絞肉-煮	紅燒冬瓜 冬瓜、麵輪、香菜-煮	雁蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.5	2.5	2.2	2.6		745 255 770
21	一	花生 肉絲油飯 【白米50%】	★香酥雞腿 雞腿-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆包白菜 大白菜、豆包絲、芋頭-油	雁蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794 280 765
22	二	糙米飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	麥克雞塊 麥克雞塊-烤(2個)	燴炒大頭菜 大頭菜、香菇-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804 270 770
23	三	白飯	京醬燉雞 雞肉、蔥-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、鮮蔬-炒	雁蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.7	2.4	2.2	2.3		738 255 780
24	四	蕎麥飯	蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥、番茄-炒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	雁蔬菜 關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、柴魚	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	1	798 255 780
25	五	白飯	醬燒無骨雞排 雞排-燒	馬鈴薯干丁 豆乾丁、馬鈴薯、茼蒿-炒	紅絲脆豆 豆段、紅蘿蔔-炒	雁蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.3		731 245 775
28	一	肉鬆蓋飯	韓式燒肉 豬肉、紅蘿蔔、白芝麻-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	韭香冬粉 鮮蔬、冬粉、韭菜、木耳-炒	雁蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、芹菜	水果	5.8	2.4	2.2	2.3	1	805 255 785
29	二	白飯	★脆皮棒棒腿 翅小腿-炸(2個)	咖哩醬魚丸 馬鈴薯、紅蘿蔔、魚丸-煮	炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794 245 775
30	三	芝麻飯	家常燜肉 豬肉、蘿蔔、麵輪-煮	白菜獅子頭 大白菜、獅子頭、豆包絲-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	雁蔬菜 鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.5	2.4	2.4	2.3		729 255 785
31	四	白飯	蝦排 蝦排-烤	洋芋玉米肉蓉 玉米粒、馬鈴薯、豬肉、茼蒿-炒	三色薯絲 豆薯、菇、蔥-炒	雁蔬菜 肉骨茶湯 大白菜、鮮蔬、肉骨茶包	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	1	783 255 785

一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. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！