



# 新北食品115年1月菜單 大豐國小



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張渝紋(營養字第012362)、張渝芬(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

◎本菜单加註：★代表為炸物

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
2	五	白飯	香草燉肉	茄汁天婦羅X1 ●甜不辣-煮	黑椒豆芽 豆芽菜. 蔬菜-炒	產銷 蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔. 猪肉	5.6	2.3	2	2.4	723	
5	一	八寶飯	香烤雞翅X1 三節雞翅-烤	玉米炒蛋 雞蛋. 玉米. 黑芝麻-炒	三杯粉絲 蔬菜. 冬粉. 木耳-炒	產銷 蔬菜	鮮筍湯 筍. 菇. 雞肉. 約東	5.7	2.4	1.9	2.5	739	
6	二	白飯	瓜仔肉	海鮮排X1 ●魷魚排-烤	開陽高麗 高麗菜. 木耳. 蝦皮-炒	有機 蔬菜	海苔蛋花湯 海帶苔. 雞蛋	5.5	2.4	2	2.4	723	
7	三	燕麥飯	和風親子丼	總匯干丁 豆干. 玉米. 蔬菜. 毛豆-炒	雙色花椰 白. 緣花椰菜. 菇-炒	產銷 蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜. 雞肉. 枸杞	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
8	四	蔬食日	蒜味鮮蔬 炒 飯	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	黑輪棒X1 ●黑輪條-烤	鐵板豆段 豆段. 豆芽. 木耳-炒	產銷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐. 味噌. 柴魚	5.7	2.3	1.9	2.5	732
9	五		糙米飯	墨西哥燒肉	香燒嫩腐 池豆腐. 蘿蔔. 菇-燒	蔥爆鮮筍 竹筍. 蔬菜. 蔥-炒	產銷 蔬菜	結頭菇菇湯 結頭菜. 菇	5.5	2.3	2.1	2.4	718
12	一	白飯	塔香爆炒雞	海味魷魚丸X2 ●魷魚丸. 海苔粉-炒	木耳花椰 花椰菜. 木耳-炒	產銷 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔. 芹菜	5.4	2.4	2	2.3	712	
13	二	小米飯	★椒鹽 骰子豬X4 豬肉. 豆段-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 蔬菜. 冬粉. 豬絞肉-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 黑鈴薯. 蔬菜. 雞蛋. 奶粉	5.7	2.5	1.9	2.6	751	
14	三	白飯	日式咖哩雞	蜜汁豆干 四分干. 蔬菜. 白芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍. 菇. 蔬菜-炒	產銷 蔬菜	薑絲海苔湯 海帶苔. 薑	5.5	2.4	2	2.3	719	
15	四	蔬食日	義式白醬 筆管麵	滷蛋X1 雞蛋-滷	可樂餅X1 ●可樂餅-烤	脆口雙芽 黃豆芽. 海帶芽-炒	產銷 蔬菜	大醬湯 凍豆腐. 蔬菜. 味噌. 柴魚	5.5	2.5	1.9	2.5	733
16	五		白飯	★椒鹽魚排X1 魚排-炸	海結滷味 黑干. 蘿蔔. 海帶結-滷	熱炒白藍 高麗菜. 菇. 枸杞-炒	產銷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米. 蔬菜. 雞蛋	5.7	2.5	2.1	2.4	747
19	一	蕎麥飯	★鹹酥雞X4 雞肉. 九層塔-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯. 蔬菜. 豬絞肉-煮	木耳銀芽 豆芽菜. 蔬菜. 木耳-煮	產銷 蔬菜	昆布豆腐湯 海帶芽. 豆腐	5.7	2.3	1.9	2.6	736	
20	二	香菇肉絲 油 飯	香嫩豬排X1 豬排-燒	糖醋甜不辣 ●甜不辣. 洋葱-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔. 菇-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜. 菇. 味噌. 柴魚	5.5	2.4	2	2.3	719	
21	三	薏仁飯	安東燉雞	甜筍炒蛋 雞蛋. 竹筍. 毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲. 白干絲. 薑-炒	產銷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米. 蔬菜. 豬肉	5.6	2.5	2	2.4	738	
22	四	蔬食日	白飯	毛豆蒸蛋 雞蛋. 毛豆-蒸	三杯凍腐 菇. 凍豆腐. 蔬菜. 九層塔-煮	產銷 蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜. 蔬菜	5.7	2.4	2	2.6	746	
23	五		~全校半天(不供餐)~										
~~~~~寒假愉快!!!~~~~~													

→本菜单内容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：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

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，謹請見諒！



### <節氣吃蛇麼-小寒>

小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補充腎氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

