



New Taipei

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)、余鼎業(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芳(營養字第012326)

◎本菜單加註：★代表為炸物

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	熱量
2	五	白飯	香草燉肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	茄汁天婦羅X1 ●甜不辣-煮	黑椒豆苳 豆苳菜、蔬菜-炒	產銷蔬菜 白玉排骨湯 白蘿蔔、豬肉	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、魷魚	5.7	2.4	1.9	2.5	739
6	二	白飯	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	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 海帶芽、雞蛋	5.5	2.4	2	2.4	723
7	三	燕麥飯	和風親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜、柴魚片-燴	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜、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	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、豆薯、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 雞肉、蔬菜、玉米-烤	香燒嫩腐 油豆腐、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 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	海味魷魚丸X2 ●魷魚丸、海苔粉-烤	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 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	1.9	2.6	751
14	三	白飯	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	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 海帶芽、薑	5.5	2.4	2	2.3	719
15	四	義式白醬筆管麵	滷蛋X1 雞蛋-滷	可樂餅X1 ●可樂餅-烤	脆口雙苳 黃豆苳、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	熱炒甘藍 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	木耳銀苳 豆苳菜、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-烤	糖醋甜不辣 ●甜不辣、洋蔥-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 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、寬冬粉、白芝麻-燉	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	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	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	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!!!~~~									

→本菜單內容含有堅果、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，函請見諒！



&lt;節氣吃蛇麼-小寒&gt;

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。

