



新北食品 113年2月菜單

市大附小

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一〇規範，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)、郭麗嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

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	熱量	
16	五	白飯 白米-蒸	糖醋雞丁 雞肉(50-60g).蔬菜.彩椒-燒	酢醬肉燥 豆干.豬肉.蔬菜.菇-煮	炒大頭菜 結頭菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜(綠)	◆綠豆粉粿 綠豆.粉粿		5.3	2.5	2.1	2.6	728
17	六	小米飯 白米.小米-蒸	蘿蔔燉肉 豬肉(50-60g).蘿蔔.麵輪-滷	腰果雞粒什錦 玉米.雞肉.蔬菜.腰果-炒	蛋酥白菜 大白菜.雞蛋.菇.蝦皮-煮	有機蔬菜(綠)	大滷湯 豆腐.蔬菜.筍		5.5	2.5	2	2.5	735
19	一	海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆-蒸	BBQ烤翅腿X2 翅小腿(50-60g)-烤	肉絲長豆 長豆.豬肉.蔬菜-炒	地瓜燒豆干 豆干.地瓜.芝麻-滷	有機蔬菜(綠)	韓式海芽湯 洋芋.海帶芽.小魚干.雞肉		5.7	2.5	2.1	2.5	752
20	二	薏仁有機飯 有機白米.小薏仁-蒸	白醬奶香豬 豬肉(50-60g).洋芋.蔬菜.奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(40g).海苔粉-烤	菇炒甘藍 高麗菜.菇-炒	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	鮮奶	5.7	2.4	2	2.6	746
21	三	白飯 白米-蒸	★雞米花X4 生鮮雞肉(50-60g).蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔.蔬菜-炒	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.豬肉-炒	履歷蔬菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.豬肉	履歷豆漿	5.7	2.5	2	2.6	754
22	四	糙米飯 白米.糙米-蒸	泰式打拋豬 豬肉片(50-60g).蔬菜.番茄.九層塔-炒	香料小棒腿X1 翅小腿(25-30g)-烤	家常扁蒲 扁蒲.蔬菜.蝦皮-炒	有機蔬菜(綠)	◆元宵紅豆湯圓 紅豆.湯圓		5.3	2.4	2.1	2.6	721
23	五	番茄肉醬義大利麵 麵.蔬菜.豬肉-煮	義式烤雞排X1 雞排(50-60g)-烤	地瓜薯條X5 地瓜(40g)-烤	蒜香花椰 花椰菜.蔬菜.蒜-炒	履歷蔬菜(綠)	結頭排骨湯 結頭菜.豬肉		5.3	2.5	2	2.5	721
26	一	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	梅干扣肉 豬肉(50-60g).蘿蔔.筍干.梅菜-滷	茶碗蒸 雞蛋.蔬菜-蒸	芋頭白菜 大白菜.芋頭.菇.蔬菜-煮	有機蔬菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.6	742
27	二	有機白飯 有機白米-蒸	咖哩魚丁 生鮮烏魚/鱈魚(50-60g).洋芋.蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	回鍋肉片 豆干.豬肉.蔬菜-炒	有機蔬菜(綠)	日式味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌.柴魚	鮮奶	5.5	2.5	2.1	2.5	738
~ ~ ~ 228和平紀念日放假 ~ ~ ~													
29	四	什錦肉絲炒飯 白米.蔬菜.豬肉-炒	椒鹽豬排X1 豬排(50-60g)-燒	洋芋燉雞 洋芋.雞肉.蔬菜.奶粉-燉	蘿蔔滷海結 蘿蔔.海帶結-滷	有機蔬菜(綠)	時蔬雞湯 蔬菜.雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735



主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	★油炸	◆甜湯
豬肉 5次	雞肉 4次	10次	0次	1次	0次	1次	2次