



新北食品

114年2月菜單

中山國小



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重一規範，敬請安心食用。加五食材以▲標示、I圓提供1-3份深綠色蔬菜。

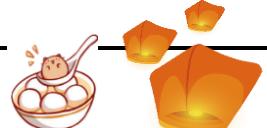
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用！過敏原以◎標示、已報明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29951830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮華(營養字第009066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、郭俊喜(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)、陳奕亘(營養字第012059)、陳威銘(營養字第012067)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	用餐指標						
						全餐 指標	豆類 指標	蔬菜	油炸	水煮	熱量	
11	二	奶油鮮蝦螺旋麵	照燒醬烤雞腿排X1	菜脯蛋	有機蔬菜	~甜~元宵湯圓	水果	5.5	2.8	2	2.6	1 822
		麵、蔬菜、豬絞肉、◎蝦仁-煮	雞腿排(帶骨)-烤	雞蛋、菜脯-炒		紅豆湯圓						
12	三	胚芽飯	起司年糕豬	B B Q 醬烤小雞腿X1	標章青菜(深綠)	昆布嫩雞湯		5.3	2.6	2.1	2.5	731
		白米、胚芽米-蒸	豬肉、蔬菜、年糕、泡菜、起司粉-炒	小雞腿(帶骨)-烤		海帶芽、雞肉						
13	四	有機白飯	麻油雞	熱炒高麗	有機蔬菜	芙蓉玉米湯	水果	5.5	2.4	2.6	2.5	1 803
		有機白米-蒸	雞肉、蔬菜-煮	高麗菜、蔬菜-炒		玉米、紅蘿蔔、雞蛋						
14	五	藜麥飯	紅燒魚	▲招牌鍋貼X2	標章青菜(深綠)	▲魚丸湯		5.5	2.7	2	2.6	755
		白米、藜麥-蒸	生鮮魚肉、馬鈴薯、蔬菜-燒	鍋貼(麵粉製品)-烤		蔬菜、◎虱目魚丸(魚漿製品)						
17	一	白飯	沙茶雞丁	蒸蛋	有機蔬菜	韓式海苔湯		5.5	2.5	1.9	2.5	733
		白米-蒸	雞肉、蔬菜、彩椒-炒	雞蛋-蒸		海帶芽、小魚干						
18	二	<焗 烤>義式茄汁肉醬義大利麵	蜜汁醬豬排X1	▲海苔小丸子X2	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.6	2.5	1.9	2.6	1 804
		麵、蔬菜、豬絞肉、起司粉-烤	豬排-燒	◎鮑魚丸(魚漿製品)、海苔粉-烤		玉米、蔬菜、雞蛋、奶油						
19	三	芝麻飯	香酥雞X4	紅蘿蔔炒蛋	標章青菜(深綠)	白玉排骨湯		5.5	2.5	2	2.6	740
		白米、黑芝麻-蒸	雞肉、長豆-炸	雞蛋、紅蘿蔔-炒		蘿蔔、豬肉						
20	四	糙米有機飯	泰式打拋豬	▲香雞堡排X1	有機蔬菜	~甜~仙草甜湯	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	1 795
		有機白米、糙米-蒸	豬絞肉、洋葱、番茄、九層塔-炒	香雞堡排(雞肉製品)-烤		仙草、綠豆						
21	五	白飯	韓式大雞腿X1	綜合滷味	標章青菜(深綠)	結頭排骨湯		5.4	2.7	2	2.5	743
		白米-蒸	雞腿(帶骨)-燒	四分干、菇、海帶-滷		結頭菜、豬肉						
24	一	芝麻飯	蒲燒鯛魚X1	肉燥滷蛋X1	有機蔬菜	大滷湯		5.6	2.4	2	2.6	730
		白米、黑芝麻-蒸	◎魚排-蒸	雞蛋、豬絞肉、蔬菜-滷		筍、蔬菜、豆皮						
25	二	白飯	塔香三杯雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	水果	5.5	2.5	2	2.5	795
		白米-蒸	雞肉、蔬菜、九層塔-炒	雞蛋、玉米、毛豆-炒		豆腐、味噌、柴魚						
26	三	三穀飯	紅燒滷肉	▲海鮮捲X1	標章青菜(深綠)	時蔬雞湯		5.5	2.5	1.9	2.5	733
		白米、三穀米-蒸	豬肉、蔬菜、筍干-滷	◎海鮮捲(魚漿製品)-烤		蔬菜、雞肉						
27	四	海苔香鬆飯	起司焗蒸蛋	莎莎油腐	有機蔬菜	~甜~珍珠薏仁撞奶	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	1 790
		有機白米、海苔香鬆-蒸	雞蛋、奶粉、起司粉-蒸	馬鈴薯、泡豆腐、蔬菜-煮		粉圓、薏仁、奶粉						
28	五	~228紀念日放假~										

《節慶小知識》~元宵吃年糕，成績才高高~

元宵節，又稱上元節，每年的農曆正月十五日，家家戶戶會一起吃元宵、年糕、參鬚湯圓圓、成績年年高(糕)升，也會一同賞花燈、猜燈謎。台灣各地也有不同的慶典，北：平溪放天燈、南：鹽水蜂炮、東：台東炸寒單，意味祈求平安、身體健康、財源廣進。



本店使用
臺灣豬

主菜種類(次/日)	主菜食材特性分析(次/日)		副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)
	▲加五食品	◎魚肉類	其他	★油炸、甜湯	
豆類及真製品 1次	魚肉及海鮮 2次	生鮮食材	調理食品	◎魚肉類	
豬肉 4次	雞肉 6次	13次	0次	2次	2次 1次 3次