



新北食品

114年3月菜單

中山國小



本公司使用之生鲜食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示、1週提供1-3份深綠色蔬菜。

◎本菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛油、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，有過敏者，敬請小心食用！過敏原以◎標示，已投保聯合產物1億元產品責任險。

電話：(02) 2985-1930 地址：新北市三重區鵝路一段59號 營養師：余珮瑜(營養字第00647號)、陳冠瑜(營養字第01610號)、郭麗嘉(營養字第01822號)、樸英真(營養字第01205號)、樸英真(營養字第01207號)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全飼 雞精	豆漿 蛋	豆魚 肉	蔬菜	油脂	水份	熱量
3	一	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉.蔬菜.番茄-煮	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	有機蔬菜	清燉排骨湯 蘿蔔.玉米.豬肉	5.5	2.6	2.1	2.6		750	
4	二	古早味油飯 白米50%.糯米.菇.豬肉-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅(帶骨)-炸	豆干炒豬肉 豬肉.豆干.蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋.海帶.筍.味噌.柴魚	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	1	766
5	三	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐.蔬菜.番茄-煮	標章青菜 (深綠)	香菇雞湯 蔬菜.香菇.雞肉		5.3	2.5	2.2	2.5		726
6	四	有機白飯 有機白米-蒸	白醬燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.奶油-燉	▲鮑魚丸X2 ◎鮑魚丸(魚漿製品)-燉	有機蔬菜	~甜~仙草麥片湯 仙草.麥片	水果	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
7	五	薏仁飯 白米.小薏仁-蒸	泡菜燒肉 豬肉.蔬菜.泡菜-炒	奶香起司蛋 雞蛋.洋蔥.奶油.起司粉.青豆-炒	標章青菜 (深綠)	薑絲海苔湯 海帶.筍.薑.◎小魚乾		5.7	2.5	2	2.6		750
10	一	白飯 白米-蒸	B B Q 烤大雞腿X1 雞腿(帶骨)-烤	肉燥 蒸蛋 雞蛋.豬絞肉.蔬菜-蒸	有機蔬菜	~甜~芋香西米露 西谷米.芋頭.佛手瓜.奶粉		5.4	2.7	1.8	2.6		743
11	二	糙米飯 白米.糙米-蒸	和風咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	▲麥克雞塊X2 雞塊(雞肉製品)-烤	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶.筍.雞蛋	水果	5.5	2.6	2	2.6	1	807
12	三	白飯 白米-蒸	蘑菇醬爆雞 雞肉.蔬菜.蘑菇-炒	總匯炒肉絲 豬肉.豆芽菜.紅蘿蔔-炒	標章青菜 (深綠)	竹筍排骨湯 竹筍.豬肉		5.5	2.5	2	2.5		735
13	四	麥片有機飯 有機白米.麥片-蒸	★黃金 卡滋豬排X1 豬排-炸	玉米 炒蛋 雞蛋.玉米-炒	有機蔬菜	日式 味噌湯 豆腐.菇.味噌.柴魚	水果	5.3	2.5	1.8	2.6	1	781
14	五	日式照燒炒麵 麵.蔬菜.豬肉-炒	韓式洋釀雞X4 雞肉.白芝麻-燒	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	蘿蔔玉米湯 蘿蔔.玉米		5.7	2.5	2.5	2.6		766
17	一	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	照燒豬肉 豬肉.蔬菜.白芝麻-炒	▲嫩汁鍋貼X2 鍋貼(麵粉製品)-烤	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.豬肉		5.3	2.6	2	2.5		729
18	二	<焗烤> 拿坡里肉醬 筆管麵 麵.蔬菜.豬絞肉.起司粉-焗	★ 香酥 卡啦雞排X1 雞排-炸	甘藷條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果	5.7	2.4	1.9	2.6	1	804
19	三	紫米飯 白米.紫米-蒸	蜜汁骰子豬X4 豬肉.蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	標章青菜 (深綠)	昆布嫩雞湯 海帶.筍.雞肉		5.3	2.6	2	2.6		733
20	四	春分 海苔 香鬆飯 有機白米.海苔香鬆-蒸	茶碗蒸 雞蛋-蒸	蜜汁 豆干 豆干.白芝麻-燒	有機蔬菜	~甜~ 珍珠綠豆撞奶 粉圓.綠豆.奶粉	水果	5.7	2.5	1.8	2.5	1	804
21	五	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉.蔬菜-炒	田園雞蓉 玉米.雞肉.紅蘿蔔.毛豆-炒	標章青菜 (深綠)	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌.柴魚		5.5	2.5	2	2.5		735
24	一	白飯 白米-蒸	照燒烤翅小腿X2 翅小腿(帶骨)-烤	古早味肉燥 豬絞肉.豆干.蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
25	二	雜糧飯 白米.雜糧米-蒸	梅干扣肉 豬肉.蘿蔔.筍干.梅菜-滷	番茄豆腐蛋 雞蛋.豆腐.番茄-炒	有機蔬菜	玉米雞湯 玉米.蔬菜.雞肉	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	1	747
26	三	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	新疆孜然雞 雞肉.馬鈴薯.彩椒-煮	▲三杯甜不辣 炒豚肉 ◎甜不辣(魚漿製品).豬肉.米西糕-炒	標章青菜 (深綠)	海帶味噌湯 海帶.筍.蔬菜.味噌.柴魚		5.6	2.4	2.1	2.5		737
27	四	鳳梨鮮蝦 夏威夷炒飯 有機白米.蔬菜.◎蝦仁.鳳梨-炒	★ 酥炸魚丁X3 ◎生鮮魚-炸	滷蛋X1 雞蛋-滷	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.筍.蔬菜.雞蛋	水果	5.5	2.5	1.9	2.6	1	767
28	五	白飯 白米-蒸	年糕醬拌雞 雞肉.蔬菜.年糕-炒	▲小籠包X2 小籠包(麵粉製品)-蒸	標章青菜 (深綠)	黃豆芽湯 黃豆芽.菇.豬肉		5.3	2.6	2	2.5		726
31	一	筋藜飯 白米.筋藜麥-蒸	佛跳牆 豬肉.蔬菜.芋頭.◎蝦皮-煮	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.毛豆-炒	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜.大麥仁.豬肉		5.3	2.6	2	2.5		729

《節氣小知識》-春分-

春分時太陽直射赤道，日夜等長，過了這天漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內聚積，飲食重點要以「養肝疏潔」為主，春分前後可以選擇性溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：筋蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、花椰菜。



主菜種類(次/月)		主食食材特有分析(次/月)		副食食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品 0次		魚肉及海鮮 1次		生鮮食材 0次		加五食品	
豬肉 10次		雞肉 0次		魚肉類 0次		其他 0次	
雞肉 10次		魚肉類 0次		其他 0次		油炸 4次	