



New Taipei

新北食品 114年3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三零一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示，1週提供1-3份深綠蔬菜。

◎本菜單含有中蝦類、芒果、花生、牛奶、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，有過敏者，敬請小心食用！過敏原以◎標示，已提供明台產物1億元產品責任險。

電話：(02) 29951890 地址：新北市三重區重慶路一段59號 營養師：余曉華(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647)、郭麗霞(營養字第011610)、許正鈞(營養字第011822)、陳奕廷(營養字第012095)、陳麗銘(營養字第012097)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯品 | 附餐 | 金雞 雞腿 | 豆魚 雞肉 | 蔬菜 | 油類 | 水果 | 熱度 |
|---------|----|--|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|
| 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、蒜、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、海帶芽、味噌、柴魚 | 水果 | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 796 |
| 5 | 三 | 蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸 | 嫩汁肉條X4 豬肉-烤 | 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 | 白醬燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-烤 | 魷魚丸X2 ◎魷魚丸(魚漿製品)-烤 | 有機蔬菜 | ~甜~ 仙草麥片湯 仙草、麥片 | 水果 | 5.7 | 2.5 | 1.9 | 2.6 | 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、奶粉、起司粉、青豆-炒 | 標章青菜 (深綠) | 薑絲海苔湯 海帶芽、薑、◎小魚乾 | | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.6 | 754 |
| 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、椰漿、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 海帶芽、雞蛋 | 水果 | 5.5 | 2.6 | 2 | 2.6 | 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、豆荳菜、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、蒜、味噌、柴魚 | 水果 | 5.3 | 2.5 | 1.8 | 2.6 | 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-烤 | ★ 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 | 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 海帶芽、雞肉 | | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.6 | 733 |
| 20 | 四 | 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 | 804 |
| 低年級產履豆漿 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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)、豬肉餡、米西糕-炒 | 標章青菜 (深綠) | 海帶味噌湯 海帶芽、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 | 747 |
| 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、蒜、豬肉 | | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.5 | 729 |
| 31 | 一 | 紅藜飯 白米、紅藜麥-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，過了這天晝漸漸開始長夜短，這個時期濕氣容易在體內累積，飲食重點主以「養肝祛濕」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：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、花椰菜。



| 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 | 魚肉及海鮮 | 生鮮食材 | 調理食 | 魚肉類 | 其他 | 油炸 | 甜湯 |
| 0次 | 1次 | | | | | | |
| 豬肉 10次 | 雞肉 9次 | 21次 | 0次 | 2次 | 3次 | 4次 | 3次 |