



新北食品115年1+2月菜單

New Taipei

中山國小



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉基因改造食材及符合三商一規範，敬請安心食用。加五食以▲標示，1道提供1~3份深綠色蔬菜。
◎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、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！過敏原以◎標示，已投保明台產物1億元產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第00647號)、余珮珊(營養字第00806)、陳奕豆(營養字第01209)、張凌鶯(營養字第01205)、張瑜紋(營養字第01198)

日期	星期	主食	主菜	湯品	附餐						
					左側 盤裡	豆苗 盤底	蔬菜	油飯	水蛋	糙米	
2	五	白飯 白米-蒸	香草燉肉 帶骨雞肉、黑鈴薯、蔬菜、◎奶奶-燉	▲★鍋貼 X2 鍋貼(麵粉製品、豬肉製品)-炸	產履蔬菜(深綠)	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、豬骨	5.6	2.3	2	2.4	723
5	一	小米 八寶飯 白米、雜糧米-蒸	香烤雞翅X1 帶骨雞翅-烤	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、◎黑芝麻-炒	有機福山高麗	~甜~芋香西米露 西谷米、芋頭、◎奶奶、椰漿	5.7	2.4	1.9	2.5	790
6	二	海苔肉絲炒飯 青標白米、玉米、蔬菜、豬肉、海苔-炒	照燒豬排X1 豬排-燒	▲★白梅地瓜條 X4 地瓜條(麵粉製品)、梅子粉-炸	有機小白菜	海苔蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	5.5	2.4	2	2.4	783
7	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	和風親子丼 帶骨雞肉、◎雞蛋、蔬菜、◎柴魚片-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	產履蔬菜(深綠)	鮮瓜湯 冬瓜、雞骨、枸杞	5.7	2.4	2.1	2.4	740
8	四	白飯 白米-蒸	南洋叻沙豬 豬肉、黑鈴薯、蔬菜、椰漿、◎蝦仁-煮	五香滷蛋X1 ◎雞蛋、海帶絲-滷	有機山茼蒿	豆腐味噌湯 豆腐、味噌、◎柴魚	5.7	2.3	1.9	2.5	742
9	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	墨西哥燒肉 帶骨雞肉、蔬菜、玉米-燉	香燒嫩腐 油豆腐、蘿蔔、菇-燒	產履蔬菜(深綠)	結頭姑姑湯 結頭菜、菇	5.5	2.3	2.1	2.4	718
12	一	【焗烤】白醬豚肉筆管麵 麵、蔬菜、豬肉、◎奶奶、◎起司粉-焗	迷迭香翅小腿 X2 帶骨翅小腿-焗	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機荷葉白菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.4	2.4	2	2.3	712
13	二	小米有機飯 有機白米、小米-蒸	★BBQ醬燒豬肉 X4 豬肉、豆段-炸	菇菇炒蛋(有機杏鮑菇) ◎雞蛋、有機杏鮑菇、毛豆-炒	有機高麗菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎奶奶	5.7	2.5	1.9	2.6	811
14	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 帶骨雞肉、黑鈴薯、蔬菜-煮	鮮菇炒筍 竹筍、菇、蔬菜、豬肉-炒	產履蔬菜(深綠)	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	5.5	2.4	2	2.3	714
15	四	海苔香鬆拌飯	堅果四分干 飼餵箱、四分干、◎葵瓜子、◎南瓜子-燒	毛豆蒸蛋 ◎雞蛋、毛豆-蒸	有機菠菜	~甜~綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.5	2.5	1.9	2.5	745
16	五	白飯 白米-蒸	青醬燉魚 ◎水燙魚丁、黑鈴薯、蔬菜、◎奶奶-燉	熱炒白藍 高麗菜、豬肉、菇、枸杞-炒	產履蔬菜(深綠)	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋	5.7	2.5	2.1	2.4	747
19	一	香菇肉絲油飯 白米、長糯米、豬肉、乾香菇、薑-炒	醬烤大雞腿 X1 帶骨雞腿-烤	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-煮	有機A菜	昆布豆腐湯 海帶芽、豆腐	5.7	2.3	1.9	2.6	726
20	二	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-炒	【焗烤】起司蒸蛋 ◎雞蛋、◎起司粉、◎奶奶-焗	有機青江菜	~甜~仙草奶凍 仙草原汁、仙草、麥片、◎奶奶	5.5	2.4	2	2.3	774
21	三	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	安東燉雞 雞肉、蔬菜、黑鈴薯、寬冬粉、◎白芝麻-燉	海帶三絲 海帶絲、白千層、薑-炒	產履蔬菜(深綠)	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬骨	5.6	2.5	2	2.4	738
22	四	白飯 白米-蒸	五香豬腳 豬肉、蔬菜、筍干-滷	▲洋芋肉丸 X1 獅子頭(豬肉製品)、黑鈴薯、蔬菜-燉	有機黑葉白菜	元氣蔘雞湯 蔬菜、雞骨、蔘鬚	5.7	2.4	2	2.6	806
23	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	鹹水雞 帶骨雞肉、豆蔻、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、豬肉、◎鮭魚翅、芹菜-炒	產履蔬菜(深綠)	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、◎雞蛋	5.5	2.3	2.1	2.4	718

~~~寒假愉快!!!~~~

| 日期   | 星期 | 白飯                                  | ★糖醋雞丁<br>X4            | 酢醬肉燥                       | 有機青菜     | 海苔味噌湯                  | 附餐                    |
|------|----|-------------------------------------|------------------------|----------------------------|----------|------------------------|-----------------------|
|      |    | 白米-蒸                                | 帶骨雞肉、蔬菜、鳳梨-炸           | 豬絞肉、豆干丁、蔬菜、菇-煮             |          | 海帶芽、菇、味噌、◎柴魚           | 5.4 2.3 2 2.5         |
| 2/23 | 一  | 芝麻有機飯<br>有機白米、◎黑芝麻-蒸                | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒  | ▲★麥克雞塊<br>X3<br>雞塊(雞肉製品)-炸 | 有機青菜     | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶奶  | 5.7 2.5 1.9 2.5 1 807 |
| 24   | 二  | 白飯<br>白米-蒸                          | 三杯雞<br>帶骨雞肉、蔬菜、菇、九層塔-煮 | 蘿蔔佐海帶<br>蘿蔔、海帶絲-煮          | 產履蔬菜(深綠) | 酸辣清湯<br>豆腐、蔬菜、筍、◎雞蛋、木耳 | 5.6 2.4 2.1 2.4 793   |
| 25   | 三  | 照燒炒烏龍<br>烏龍麵、高麗菜、洋蔥、乾蘿蔔、玉米、豬肉、◎柴魚-炒 | B B Q 豬排<br>X1<br>豬排-燒 | 番茄炒蛋<br>◎雞蛋、番茄、豆腐-炒        | 有機青菜     | 結頭嫩雞湯<br>結頭菜、雞骨、枸杞     | 5.7 2.5 2 2.5 1 805   |

228連假~~~



<節氣吃什麼-小寒>

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、味甘的食物以補充陽氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑棗)，避免過量食用燙熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

本店使用  
**臺灣豬**



| 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) |    |
|-----------|---------------|-------------|------|-----------|----|
|           |               | ▲前三食品       |      |           |    |
| 豆類及其製品    | 魚肉及海鮮         | 生鮮食材        | ◎魚肉類 | ★油炸       | 糙米 |
| 1次        | 1次            | 20次         |      |           |    |
| 豬肉        | 雞肉            | 調理食品        | 0次   | 4次        | 5次 |
| 7次        | 11次           | 0次          |      |           | 3次 |