

新北食品 110年1月菜單

New Taipei *本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

地址：新北市三芝區國道一段59號 營業部：陳冠瑜(營養字第009647號)、吳紅均(營養字第010709號)、潘柏南(營養字第010569號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣物1億產品責任險

厚德國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀	豆類	蛋類	蔬菜	水果	奶類	油脂		
4	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	蜜汁豬排 豬排-燒	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋-炒	芝麻海根 海帶根、白芝麻-炒	履歷蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	優酪乳	5.4	2.8	2	2.5	751	265	775	
5	二	白飯 白米-蒸	◎和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	柳葉魚X2 柳葉魚-炸	豆皮白菜 大白菜、鮮蔬、豆包絲-煮	有機蔬菜 結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	水果	5.4	2.6	2.1	2.6	1	803	270	780
6	三	麥片飯 白米、麥片-蒸	◎沙茶肉片 豬肉、洋蔥、彩椒-炒	◎彩蔬玉米雞 玉米、雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 油腐味噌湯 小油丁、鮮蔬、味噌、柴魚片		5.2	2.6	2	2.5		722	270	765
7	四	白飯 白米、麥片-蒸	孜然炒雞 雞肉、彩椒-炒	◎蔥爆肉柳 豆干、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、蔥-煮	薑絲冬瓜 冬瓜、鮮菇-煮	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	水果	5.2	2.5	2.2	2.7	1	788	255	780
8	五	玉米飯 白米、玉米-蒸	京醬肉片 豬肉、洋蔥、蔥-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	芝麻脆豆 豆薯、長豆、白芝麻-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 板豆腐、筍、鮮蔬、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5		737	250	775
11	一	白飯 白米-蒸	◎茄汁燉雞 雞肉、紅蘿蔔、鮮蔬-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	◎彩蔬甘藍 高麗菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 米粉湯 粗米粉、絞肉、鮮菇、◎蝦米	水果	5.3	2.6	2.1	2.5		731	250	770
12	二	全穀飯 白米、全穀米-蒸	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	香炒甜不辣 甜不辣、西芹-炒	脆炒黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	有機蔬菜 ◎蘑菇濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、雞蛋、奶粉	保久乳	5.5	2.5	2.1	2.9		756	245	765
13	三	白飯 白米-蒸	義式烤雞腿 雞腿-烤	海山醬關東煮 蘿蔔、油豆腐、鵝蛋-煮	蒜香花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋、味噌、柴魚片		5.1	2.6	2.1	2.5		717	270	775
14	四	◎肉燥乾拌麵 油麵、大白菜、紅蘿蔔、韭菜、香菇絲、豬肉、油蔥-煮	香酥魚排 魚排-炸	丁香炒雞 豆乾、雞肉、小魚乾-炒	◎燴煮大頭菜 結頭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 ◎薏仁燉雞湯 薏仁、枸杞、雞肉	水果	5.3	2.6	2	2.7		738	265	770
15	五	白飯 白米-蒸	烤肉醬雞丁 雞丁、小黃瓜、蔥-煮	◎奶香玉米炒蛋 玉米粒、馬鈴薯、雞蛋、奶粉-炒	塔香粉絲 冬粉、高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 清甜鮮瓜湯 大黃瓜、豬肉		5.4	2.7	2.1	2.7		755	270	760
18	一	◎南瓜飯 白米、南瓜-蒸	椒鹽排骨酥X4 豬肉-炸	麻婆豆腐 ◎板豆腐、絞肉、洋蔥-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-炒	履歷蔬菜 菇菇昆布湯 鮮菇、雞肉、海帶芽	鮮奶	5.3	2.6	2	2.8		742	270	770
19	二	花生肉絲油飯 白米50%、長糯米、豬肉、香菇、花生、蝦米-蒸	香蔥燒魚X1 魚排-蒸	◎番茄炒蛋 番茄、雞蛋-炒	◎海帶三絲 海帶絲、筍、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚片	水果	5.6	2.7	2.1	2.7		769	265	775

寒假開始啦!

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!
過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛切 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品

圍爐火鍋健康吃 過年團圓人不圓



1. 清湯燉湯底：選擇昆布、蔬菜清湯底，如果想喝湯，建議飲用一開始熬煮的湯頭。



2. 少加工多蔬菜：加工製品，如米血糕、豆皮、甜不辣藏有大量的熱量和油質，建議以當季時蔬、菇類取代加工製品。



3. 少沾醬：減少沙茶醬、豆瓣醬的使用量，建議以蔥、薑、蒜和蘿蔔泥帶出食材的鮮味。



4. 減少糖飲：以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料。



新北食品 關心您
資料參考：國民健康署