

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	所有	全乳	低脂乳	豆乳	蛋	肉	魚	水	油	糖	鹽	熱	產	外
3	一	白飯	腰果炒雞	蜜汁黑干	燴炒結頭	芹香蘿蔔湯	履歷											724	280	755
		白米-蒸	雞肉、腰果-炒	黑干、豆皮結、白芝麻-煮	結頭菜、鮮蔬、柴魚片-炒	蘿蔔、雞肉、芹菜	履歷													
4	二	茄汁肉醬螺旋麵	照燒魚排X1	玉米炒蛋	炒花椰	冬瓜排骨湯	有機											788	265	760
		螺旋麵、洋蔥、豬絞肉、番茄、紅蘿蔔、玉米、青豆	魚排-燒	雞蛋、玉米-炒	花椰菜、菇、彩椒-炒	冬瓜、豬肉	有機													
6	四	紫米飯	白醬奶香豬	麥克雞塊X2	蝦香甘藍	巧達濃湯	履歷											809	250	760
		白米、黑糯米-蒸	豬肉、紅蘿蔔、奶粉-煮	麥克雞塊-炸	高麗菜、木耳、蝦皮-炒	馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉	履歷													
10	一	五穀飯	照燒肉柳	肉絲銀芽	薑絲海根	芙蓉玉米湯	履歷											782	270	750
		白米、五穀米-蒸	豬肉、紅蘿蔔-煮	豆芽菜、紅蘿蔔、豬肉絲、木耳-炒	海根、鮮蔬、薑絲-炒	玉米粒、紅蘿蔔、海帶芽	履歷													
11	二	白飯	蒸蛋	海苔薯餅X2	紅片鮮瓜	豆腐味噌湯	有機											742	260	755
		白米-蒸	雞蛋、香菇-蒸	馬鈴薯-烤	冬瓜、紅蘿蔔-炒	豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	有機													
13	四	台式炒米粉	烤翅小腿X2	炒天婦羅	豆皮白菜	金針湯	履歷											781	270	770
		米粉、豬肉絲、木耳、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、蔥	翅小腿-烤	甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔、-炒	大白菜、鮮蔬、豆包絲-炒	金針花、豬肉	履歷													
17	一	白飯	安東燉雞	紅蘿蔔炒蛋	芝麻冬粉	海芽大骨湯	履歷											749	280	770
		白米-蒸	雞肉、馬鈴薯、年糕條-燉	雞蛋、紅蘿蔔、蔥-炒	鮮蔬、冬粉、豬絞肉、白芝麻-炒	海帶芽、豬肉	履歷													
18	二	鰹節香鬆拌飯	打拋豬	嫩汁魚條X2	韭菜豆芽	柴魚味噌湯	有機											771	280	765
		白米(附鰹節香鬆包)-蒸	豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	魚條-炸	豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	凍豆腐、柴魚、味噌	有機													

2022 HAPPY NEW YEAR

虎年如意 迎新春



團圓圍爐不能少~ 聰明吃鍋仍窈窕

新春期間，團圓的鍋物是冬季裡圍爐的重頭戲，麻辣鍋、酸菜白肉、牛奶鍋等坊間鍋底，鍋內的食材亦是玲瓏滿目，要怎麼樣吃的健康控體重，只要掌握「湯」、「醬」、「料」的選擇，就可讓春節吃得安心又健康喔！

火鍋湯頭絕佳夥伴

 番茄
  洋蔥
  玉米
  蘿蔔

沾醬 最佳良伴

 蔥
  蒜
  薑

清甜的湯頭讓你的五臟六腑清爽無負擔！！

安全區

雖然熱量不高，但吃原形食物還是比加工食品好得多喔！

 魚卵捲 9.2大卡
  魚丸 15.4大卡
  蟹味棒 15.6大卡
  魚餃 20.6大卡
  蛋餃 21.8大卡
  蠢蠢腸 23.3大卡
  燕餃 26.2大卡

危險區

除了熱量，加工食品的鈉含量通常偏高，傷身又易水腫！

 水晶餃 30大卡
  紫芋捲 30大卡
  甜不辣 30大卡
  炸三角豆腐 38大卡
  九層塔花枝丸 45大卡
  貢丸 47.5大卡
  魚餃蛋 65大卡

愛吃的東西淺嘗即可，年後才不會身材走樣喔~

新北食品 關心您


