



新北食品 110年2月菜單

厚德國小



本店
使用

臺灣豬



New Taipei *本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基因改造符合三零一0規範，敬請安心食用。

地址：新北市三芝區鹽埕路一段59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009647號)、李虹均(營業字第010709號)、潘婉南(營業字第010509號) 電話：(02)29851839 傳真：(02)29806364 已投保明台產物保險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	茶點	點心	宵夜					
18	四	白飯 白米-蒸	👤 日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸X2 花枝丸-烤	👤 清炒甘藍 高麗菜, 彩椒, 豆包絲-炒	👤 味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌, 柴魚片	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	1	833	250	775
19	五	五穀飯 白米, 五穀米-蒸	👤 新北香酥雞X4 雞肉-炸	菜脯炒蛋 洋蔥, 雞蛋, 菜脯-炒	👤 塔香海茸 海茸, 九層塔-炒	👤 金針大骨湯 蘿蔔, 金針花, 豬肉		5.3	2.6	2.1	2.7		740	265	765
20	六(三)	海苔香鬆蓋飯 白米, 香鬆-蒸	糖醋豬排 豬排-燒	👤 白菜獅子頭 X1 大白菜, 獅子頭, 麵筋泡, 蝦皮-煮	鮮炒結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 木耳-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉		5.4	2.6	2.1	2.8		752	250	765
22	一	麥片飯 白米, 麥片-蒸	👤 南瓜奶醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, 奶粉-燉	花生麻糬球X2 花生麻糬球-烤	👤 清甜黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 魚板-炒	清燉蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉, 芹菜	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775
23	二	白飯 白米-蒸	👤 洋蔥炒豬柳 豬肉, 鮮蔬-炒	👤 金瓜炒蛋 南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 毛豆-炒	👤 韭香銀芽 豆芽菜, 鮮蔬, 豆包絲-炒	👤 玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉	豆漿	5.6	2.6	2.2	2.6		759	275	760
24	三	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	👤 韓式洋釀雞 雞肉, 白芝麻-燒	👤 芝麻豆干 豆干, 小黃瓜, 白芝麻-炒	👤 菇菇花椰 花椰菜, 菇-炒	海芽味噌湯 海帶芽, 豬肉, 味噌, 柴魚片		5.5	2.5	2.1	2.7		747	250	765
25	四	👤 卡菲肉蓉貝殼麵 貝殼麵, 雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, 紅蘿蔔, 毛豆, 奶粉-煮	嫩汁豬排 豬排-燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	蝦香津白 大白菜, 木耳, 蝦皮-炒	👤 時蔬嫩雞湯 鮮蔬, 菇, 雞肉	水果	5.3	2.7	2.1	2.6	1	803	270	775
26	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	👤 三杯雞 雞肉, 菇, 九層塔-炒	豆腐煨肉末 豆腐, 豬肉, 洋蔥-煮	👤 小瓜玉筍 小黃瓜, 玉米筍-炒	元宵節湯圓 紅白小湯圓, 豬絞肉, 鮮蔬, 蝦皮		5.3	2.6	2.1	2.5		731	265	780

→本菜單內容含有海鮮、蛋類、奶製品、豆製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 花生 3. 花生 4. 牛乳 5. 蛋 6. 蛋類 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品



拒當糖罐子



一、糖與糖的區分？

米飯中存在的「糖」，是身體主要的能量來源，每天要攝取足量。而飲料中的「糖」，若攝取過多會造成肥胖，其攝取量較需被限制。

二、糖的攝取上限？

每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。如果每日攝取2000大卡，1公克糖=4大卡，每日糖攝取應低於50克。

三、減糖生活三技巧

1. 喝白開水最好
2. 飲料聰明選 (選擇無糖優)
3. 原味乳好健康

糖對身體的危害有哪些？



新北食品 關心您
資料參考：衛生福利部