

新北食品115年2月菜單

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三零一Q規範，敬請安心食用。
電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。
營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、全瑞華(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)

市大附小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全糖糖漿	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量
2/23	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	★糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜、鳳梨-炸	清炒筍片 TAP竹筍、木耳-炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	有機青菜	海芽味噌湯 海帶芽、蒜、味噌、紫菜		5.4	2.3	2	2.5	713
24	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	☆麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮蔬高麗 高麗菜、有機黑糖蒜、蔬菜-炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	鮮奶	5.7	3.5	1.9	2.5	822
25	三	白飯 白米-蒸	三杯魚 生鮮水魷魚、蒜、九層塔-煮	蘿蔔佐海帶 蘿蔔、海帶結-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜、蒜-炒	標章青菜(深綠)	酸辣清湯 豆腐、蔬菜、筍、雞蛋、木耳		5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	四	照燒炒烏龍 麵、蔬菜、豬肉、玉米、紫菜片-炒	B3Q豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐-炒	蔬炒白菜 大白菜、木耳-炒	有機青菜	珍珠撞奶 粉條、麥片、奶粉		5.7	2.5	2	2.5	749

228連假~~~

→本菜單內容含有鹽類、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材、有過敏原者、敬請小心食用！

◎過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.坚果 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

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，@請見諒！



＜節氣吃蛇磨-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、乾薑)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響陽氣。

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		魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	1次	4次					
豬肉	雞肉	調理食品		0次	1次	1次	1次
2次	1次	0次					