

新北食品115年2月菜單

New Taipei

市大附小

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章一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段56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).余珮喬(營養字第008066).陳威銘(營養字第012097).張淇茹(營養字第012362).張瑜欽(營養字第011998)



新北食品有限公司



官方網站

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	海餐	全穀 雜糧	豆製 蛋白質	蔬菜	油脂	水準	熱量	
2/23	一	薏仁飯 白米. 薏仁-蒸	★糖醋雞丁X4 雞肉. 蔬菜. 番梨-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. 茭. 味噌. 柴魚	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. 有機黑蠶菇. 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	1.4	2.5		822
25	三	白飯 白米-蒸	三杯魚 生鮮水煮魚. 茄. 九層塔-煮	蘿蔔佐海帶 蘿蔔. 海帶結-煮	蒜香花椰 花椰菜. 茄. 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. 柚魚片-炒	BBQ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		740

228連假~~~

→本菜單內容含高堅果、芝麻、含英蘭類類、大豆等食材、有過敏反應者，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. 豆 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含英蘭類類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等類品及其相關製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，恕請見諒！



<節氣吃蛇魔-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)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響體質。

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)	
		加五食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸
0次	1次	0次			
豬肉	雞肉	調理食品	0次	1次	1次
2次	1次	0次			