



新北食品 114年3月菜單

北安國中



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食品並符合三章一0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)、郭靉嘉(營養字第011610)、余佩豪(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金針雞捲	豆漿	蔬菜	油脂	熱量
3	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄-煮	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	芋頭白菜 大白菜、蔬菜、芋頭-煮	清燉排骨湯 雞腿、玉米、豬肉		6.2	2.6	2.1	2.9	812
4	二	白飯 白米-蒸	果香雞丁X4 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒	豆干炒豬肉 豆干、豬肉、蔬菜-炒	清炒四季 長豆、菇-炒	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚		6.2	2.6	2.1	2.8	808
5	三	海苔香鬆 有機白米、海苔香鬆-蒸	黃金鮮魚排X1 生鮮魚排-燒	蒜香花椰 花椰菜、彩椒、蒜-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、番茄-煮	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉	乳品	6.3	2.5	2	2.8	805
6	四	白飯 白米-蒸	白醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	魷魚丸X2 魷魚丸-煮	翠炒高麗 高麗菜、木耳-炒	薑絲海芽湯 海帶芽、薑、小魚乾		6.4	2.5	2	2.8	812
7	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、泡菜-炒	奶香起司蛋 雞蛋、洋蔥、奶粉、起司粉、青豆-炒	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-炒	清甜山粉圓 山粉圓		6.5	2.5	2	2.8	814
10	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-炒	麻婆嫩腐 豆腐、洋蔥、豬肉-煮	木耳薑芽 薑芽、木耳-炒	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.1	2.6	2.1	2.8	801
11	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	和風咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.5	2.6	2	2.9	831
12	三	有機白飯 有機白米-蒸	蘑菇醬爆雞 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	關東煮 黑輪、虱目魚羹、蘿蔔-煮	蝦香瓠瓜 瓠瓜、蔬菜、蝦皮-煮	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉	乳品	6.3	2.5	2	2.8	805
13	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、蔬菜-炒	日式味噌湯 豆腐、菇、味噌、柴魚		6.2	2.5	2.1	2.9	805
14	五	日式照燒炒麵 麵、蔬菜、豬肉	嫩汁燒雞翅X1 三節雞翅-燒	五香滷豆干 豆干、蔬菜、海帶-滷	綠色青菜 蔬菜-炒	珍珠奶茶 珍珠、奶茶、奶精		6.2	2.6	2.1	3	817
17	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	照燒豬肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶絲-滷	仙草西米露 仙草、西米、椰漿、奶精		6.2	2.6	2.2	2.7	806
18	二	白飯 白米-蒸	墨西哥燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燻	甘藷條X4 地瓜-烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜-炒	昆布湯 海帶芽、雞肉		6.4	2.4	2.1	2.9	811
19	三	紫米有機飯 有機白米、紫米-蒸	蜜香烤雞腿排X1 雞腿排-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶精	乳品	6.4	2.6	2	3	828
20	四	白飯 白米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	紅絲四季 長豆、紅蘿蔔-炒	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-燒	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸		6.6	2.6	2	2.7	829
21	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜-炒	田園雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蛋酥、蝦皮-煮	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		6.4	2.5	2.1	2.7	810
24	一	醬香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉	BBQ燒雞X4 雞肉、白芝麻-燒	蒸餃X2 蒸餃-蒸	蒜酥長豆 長豆、蒜酥-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		6.2	2.5	2.1	2.9	805
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	梅干扣肉 豬肉、蘿蔔、筍干、梅菜-滷	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	鮮蔬粉絲 鮮蔬、冬粉-炒	玉米雞湯 玉米、蔬菜、雞肉		6.6	2.5	1.9	2.5	810
26	三	有機白飯 有機白米-蒸	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-煮	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	海帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	乳品	6.4	2.4	2	2.9	809
27	四	小米飯 白米、小米-蒸	和風薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、薑、薑-煮	三杯甜不辣 甜不辣、九層塔-炒	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、鮮菇-煮	芋香紫米露 紫米、芋頭、奶精		6.4	2.5	2	2.8	812
28	五	白飯 白米-蒸	洋釀小雞腿X2 棒棒腿-燒	熱炒高麗 高麗菜、蒜-炒	香滷油豆腐X1 油豆腐、蔬菜、豬肉-滷	韓式薑芽湯 薑芽、蒜、豬肉	產履豆漿	6.1	2.5	2	3	800
31	一	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	佛跳牆 豬肉、芋頭、菇、蝦皮-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁、豬肉		6.5	2.6	2.2	2.7	827

《節氣小知識》~春分~
春分時太陽會直射赤道、日夜等長，過了這天會漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內累積，飲食重點主要以「養肝祛濕」為主，春分前後可以選擇性質溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、花椰菜。

→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！
◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

本店使用 臺灣豬	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)	
	豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
	0次 豬肉 9次	1次 雞肉 11次	21次	0次	3次	4次	0次	4次