



新北食品115年3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因改食材並符合三零一規範，敬請安心食用。

電話：(02) 24951830 傳真：(02) 24906364 地址：新北市三峽區國道一段54號。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第00647號)、余瑞香(營養字第008066)、陳奕宏(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、張瑞欣(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

仁愛國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	蔬菜	湯品	附餐	全日 總量	每餐 量	蔬菜 量	油類 量	水果 量	熱量
2	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	香菇青菜 深綠色蔬菜, 乾香菇-炒	柴魚嫩油腐 油豆腐, 蘿蔔, 海帶, 柴魚-煮	有機 高麗菜	芙蓉玉米湯 玉米, 雞蛋		5.6	2.5	2	2.5		742
3	二	胚芽有機飯 有機白米, 胚芽米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉, 豆豉, 番茄, 蔬菜, 九層塔-炒	【焗烤】 起司蒸蛋 雞蛋, 奶粉, 起司粉-烤	乾煸豆段 豆段, 蔬菜, 木耳, 蒜酥-炒	有機 味美莖	~甜~ 元宵紅豆湯圓 紅豆, 湯圓		5.5	2.3	2.1	2.6		727
5	四	台式茄汁 鐵板麵 麵, 蔬菜, 番茄, 蒜-炒	照燒豬排X1 豬排-煎	香Q滷蛋X1 雞蛋, 海帶片-滷	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機 荷蘭白菜	味噌湯 高麗菜, 味噌, 柴魚		5.5	2.3	2	2.4		716
6	五	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉, 九層塔-炸	拌飯香菇肉醬 豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜, 蒜-滷	鮮蔬花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑, 枸杞		5.4	2.4	2	2.6		725
9	一	玉米飯 白米, 玉米-蒸	無錫燒肉 豬肉, 蔬菜, 蒜, 白芝麻-燒	木耳青菜 深綠色蔬菜, 木耳-炒	嫩汁小雞腿X1 翅小雞腿-烤	有機 山東大白菜	日式鮮蔬湯 蔬菜, 生豆包湯, 味噌, 柴魚		5.4	2.5	2.1	2.4		726
10	二	古早味 肉燥炒飯 有機白米, 蔬菜, 玉米, 豬肉-炒	香烤雞翅X1 雞翅-烤	鮮菇炒蛋 雞蛋, 有機杏鮑菇, 毛豆-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-煮	有機小白菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	水果 (低)	5.6	2.4	1.9	2.4	1	788
12	四	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀雞X4 雞肉, 年糕, 紅蘿蔔-炸	熱炒高麗 高麗菜, 蒜, 紅椒-炒	玉米濃湯豆腐 凍豆腐, 玉米, 雞蛋, 蒜, 奶粉-煮	有機山茼蒿	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	水果 (高)	5.5	2.4	2	2.6	1	752
13	五	紅藜飯 白米, 藜麥-蒸	紅燒燻肉 豬肉, 蔬菜-燻	東香小豆干 四分干, 紅蘿蔔, 紅蛋	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	標章蔬菜	竹筍湯 竹筍, 雞肉, 蒜		5.5	2.3	2.1	2.5		723
16	一	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛魚X1 鯛魚排, 白芝麻-蒸	蒜香甘藍 高麗菜, 香菇, 蒜-炒	客家小炒 豆干片, 木耳, 豬肉絲, 魷魚翅, 芹菜-炒	有機油芥菜	~甜~ 仙草奶凍 仙草原汁, 仙草丁, 綠豆, 奶粉		5.4	2.5	2	2.4		724
17	二	小米有機飯 有機白米, 小米-蒸	義式白醬豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	茄汁甜不辣 甜不辣, 洋蔥-炒	白菜滷 大白菜, 木耳-滷	有機 福山高麗	柴魚豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚		5.6	2.4	2	2.5		735
19	四	海苔香鬆拌飯 白米, 海苔香鬆-蒸	【焗烤】 奶香洋芋 凍豆腐, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉, 起司粉-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	沙茶粉線 蔬菜, 冬粉, 豬肉-炒	有機A菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉		5.4	2.5	1.9	2.6		730
20	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔬菜-煮	關東煮佐鳥蛋X1 白蘿蔔, 海帶結, 鰻魚蛋-煮	鮮菇豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 蒜-炒	標章蔬菜	和風蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.6	2.5	2	2.5		742
23	一	海陸白醬 筆管麵 筆管麵, 豬肉, 玉米, 紅蘿蔔, 洋葱, 蝦仁, 奶粉-炒	義式雞腿排X1 雞腿排, 義式香料-烤	番茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-炒	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 薑-炒	有機白松菜	枸杞鮮瓜湯 冬瓜, 豬肉, 枸杞	產前 豆奶	5.5	2.5	1.9	2.5		733
24	二	有機白飯 有機白米-蒸	蒜泥豚肉 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	木耳高麗 高麗菜, 蒜, 木耳-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	有機 荷蘭白菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔥		5.5	2.3	2	2.5		720
26	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉, 蔬菜, 黑胡椒-烤	嫩汁白菜 大白菜, 蔬菜-煮	茄汁凍豆腐 凍豆腐, 蒜, 玉米, 木耳, 番茄-煮	有機 福山高麗	芹香白玉湯 蘿蔔, 豬肉, 芹菜		5.4	2.5	2	2.3		719
27	五	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	十三香炒雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	蒜香玉米肉茸 玉米, 豆干, 芋頭, 豬絞肉, 毛豆, 蒜-炒	蔬燴鮮瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 乾木耳-炒	標章蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽, 味噌, 柴魚		5.6	2.4	2	2.5		735
30	一	白飯 白米-蒸	★塔香炸魚丁X3 水鯊魚丁(補助), 九層塔-炸	鮮筍炒蛋 雞蛋, 竹筍, 毛豆-炒	咖哩燴冬粉 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	有機 黑菜白菜	結頭排骨湯 結頭菜, 豬肉, 蒜		5.6	2.4	1.9	2.4		728
31	二	胚芽有機飯 有機白米, 胚芽米-蒸	香噴噴肉燥 豬絞肉, 豆豉, 洋葱, 香菇-煮	滷蛋X1 雞蛋, 豆干-滷	鮮蔬甘藍 高麗菜, 玉米, 木耳-炒	標章蔬菜	和風鮮菇湯 海帶, 蒜, 味噌, 柴魚		5.5	2.5	2	2.6		740

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 蟹類 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硫酸鹽類食品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有並置調整，敬請見諒！



《節氣小知識》~春分~

春分時太陽直射赤道、日夜等長，過了這天漸漸開始晝長夜短，這時節節氣容易在體內累積，飲食重點主尋以「養肝滋潤」為主，春分前後可以選擇性更溫平的食物及當季綠色蔬菜來調整，如：紅蘿蔔、綠豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、豆芽菜。

主菜種類 (2次/月)		主菜食材特性分析 (2次/月)		副菜食材特性分析 (2次/月)		其他分析 (2次/月)	
豆類及豆制品	魚肉及海鮮	生鮮食材		魚肉類	其他	油炸	甜湯
1次	2次	12次					
豬肉	雞肉	調理食品		1次	1次	3次	2次
8次	7次	1次					