



新北食品115年3月菜单

本公司使用之生鲜食材皆為國產、非經販售污染食品及非基改食材並符合三毒一0規範，敬請安心食用。

電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營業執照：陳冠瑜(營業字第005647號)、余佩華(營業字第00806)、陳奕庭(營業字第01209)、陳威銘(營業字第01209)、張瑜詠(營業字第01232)、吳靜華(營業字第01232)

仁愛國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	套餐	豆苗	豆皮	蔬菜	泡脚	水果	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 泡豆腐、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、豆芽、番茄、蔬菜、九層塔-炒	【焗烤】起司蒸蛋 雞蛋、奶油、起司絲-焗	乾煸豆段 豆段、蔬菜、木耳、蒜酥-炒	有機 味美筍	~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、蕃茄、菇-炒	照燒豬排X1 豬排-燒	香Q滷蛋X1 雞蛋、海帶片-滷	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	有機 荷葉白菜	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、菇-滷	鮮蔬花椰 花椰菜、乾蘿蔔-炒	標章青菜	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、菇、白芝麻-燒	木耳青菜 深綠色蔬菜、木耳-炒	嫩汁小雞腿X1 翅小腿-烤	有機 山東大白菜	日式鮮蔬湯 蔬菜、生豆包餡、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.1	2.4		726
10	二	古早味肉絲炒飯 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 黑鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶油	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、乾蘿蔔-炸	熱炒高麗 高麗菜、菇、乾椒-炒	玉米濃湯豆腐 凍豆腐、玉米、雞蛋、菇、奶油-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	792
13	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜-燉	棗香小豆干 四分干、乾蘿蔔、乾薑	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	標章青菜	竹筍湯 竹筍、雞肉、菇		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	蒜香白藍 高麗菜、香菇、蒜-炒	客家小炒 豆干片、木耳、豬肉絲、乾貝組、芹菜-炒	有機池沼菜	~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、奶油-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、奶油、起司絲-焗	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、乾蘿蔔-炒	沙茶粉絲 蔬菜、冬粉、豬肉-炒	有機A菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶油		5.4	2.5	1.9	2.6		730
20	五	春分 白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、乾蘿蔔、蔬菜-煮	關東煮佐鳥蛋X1 白蘿蔔、海帶結、鶴鹑蛋-煮	鮮菇豆芽 豆芽菜、蔬菜、菇-炒	標章青菜	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、乾蘿蔔、洋蔥、蝦仁、奶油-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	產履 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、菇、木耳-炒	白薯條X4 地瓜-烤	有機 荷葉白菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、葱		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-炒	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	茄汁凍豆腐 凍豆腐、菇、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		716
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、乾蘿蔔、乾木耳-炒	標章青菜	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 水鱉魚丁(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 寒菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、菇		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、豆芽、洋葱、香菇-煮	滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	鮮蔬白藍 高麗菜、玉米、木耳-炒	標章青菜	和風鮮菇湯 海帶、菇、味噌、柴魚		5.5	2.5	2	2.6		740

◎過敏原包含：1. 甲殼素 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 麥麩 7. 芝麻 8. 含穀質之穀類 9. 大豆 10. 豆類 11. 含亞硝酸鹽類製品

*若因禁食、體質因素、藥物中蔬菜類有敏感症狀，請見諒！



春分小知識 ~春分~
春分時太陽直射赤道，日夜等長，過了這天晝漸漸開始長夜短，這意味著溫氣容易在體內累積，飲食重點主導「養肝活血」為主，春分後可以選擇性質溫平的食餚及營養綠色蔬菜來調養，如：乾蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、豆芽菜。

主菜種類(次/回)	主菜食材特性分析(次/回)	副菜食材分析(次/回)		其他分析(次/回)	
豆類及其製品	龜肉及海鮮	生鮮食材	加五食	其他	油炸
1次	2次	12次			
豬肉	雞肉	調理食品	1次	1次	3次
8次	7次	1次			2次