

# New Taipei 新北食品 115年2月菜單

# 民族國中



新北食品股份有限公司

官方客服

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)、余珮蓉(營養字第008066)、陳奕豆(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)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	數量	
23	一	茄汁肉醬螺旋麵	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	咖哩骰子腐 <small>馬鈴薯、油豆腐、蔬菜-煮</small>	清炒筍片 <small>竹筍、木耳-炒</small>	標章蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉</small>	水果	6.7	2.3	2	3	1	887
24	二	芝麻飯	泰式打拋豬 <small>豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	標章蔬菜	珍珠撞奶 <small>珍珠、奶粉</small>		6.4	2.5	1.9	3.1		823
25	三	有機白飯	三杯雞 <small>雞肉、蔬菜、菇、九層塔-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜、蒜-炒</small>	魚丸關東煮 <small>蘿蔔、黑輪、虱目魚丸-煮</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐、蔬菜、筍、雞蛋、木耳</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.9	1	885
26	四	玉米飯	蒙古烤肉 <small>豬肉、蔬菜-炒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、豆腐-炒</small>	咖哩粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒</small>	有機蔬菜	結頭嫩雞湯 <small>結頭菜、雞肉、枸杞</small>		6.7	2.5	2	3		842

~~~228連假~~~

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏者，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. 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，函請見諒！



## <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、味甘的食物以補充腎氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、乾棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

| 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 |               | 加工食品        |    | 油炸        | 甜湯 |
| 0次        | 魚肉及海鮮 | 生鮮食材          | 魚肉類         | 其他 | 油炸        | 甜湯 |
| 0次        | 0次    | 4次            |             |    |           |    |
| 豬肉        | 雞肉    | 調理食品          | 1次          | 1次 | 0次        | 次  |
| 2次        | 2次    | 0次            |             |    |           |    |