



新北食品 115年1+2月菜單 二和國中

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一規範，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。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕真(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張渭茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)



官方客服

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀 地糧	豆魚 蛋白	蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米-蒸	BBQ香酥雞X4 雞肉-燒	茄汁天婦羅X1 天婦羅-煮	黑椒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、豬肉	6.6	2.3	2	2.8 811
5	一	八寶飯 白米、雜糧米-蒸	杏片蜜汁雞X4 雞肉、杏仁片-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、黑芝麻-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、木耳-炒	履歷 蔬菜	鮮筍湯 筍、菇、雞肉、鈎魚	6.7	2.4	1.9	3.1 836
6	二	白飯 白米-蒸	海鮮排X1 鮪魚排-燒	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-蒸	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	履歷 蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.5	2.4	2	3 820
7	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	和風親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜、燒魚片-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	雙色花椰 白、鮮花椰菜、菇-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	6.7	2.4	2.1	2.9 832
8	四	白飯 白米-蒸	照燒魚丁X3 生鮮魚丁-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鐵板豆段 豆段、豆芽、木耳-炒	奇機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6.7	2.3	1.9	3 824
9	五	起司波隆那 肉醬麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄、起司	甜醬小雞腿X2 小雞腿-燒	★炸薯條X4 馬鈴薯-炸	葱爆鮮筍 竹筍、蔬菜、葱-炒	履歷 蔬菜	結頭姑姑湯 結頭菜、菇	6.5	2.3	2.1	3 815
12	一	白飯 白米-蒸	塔香爆炒雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	柴魚小丸子X2 柴魚丸、海苔粉、柴魚片-燒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.4	2	2.8 825
13	二	小米飯 白米、小米-蒸	★椒鹽骰子豬X4 豬肉、豆段-炸	奶香松露炒蛋 雞蛋、菇、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	履歷 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.4	2.5	1.9	3.2 827
14	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	蜜汁豆干 四分干、蔬菜、白芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍、菇、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.5	2.4	2	2.8 811
15	四	紫米飯 白米、紫米-蒸	韓式燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜、白芝麻-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	脆口雙芽 高麗菜、海帶芽-炒	奇機 蔬菜	大醬湯 東豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.5	2.5	1.9	3.1 830
16	五	青醬奶香 蝦蝦義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、蝦仁、奶粉	無骨嫩雞排X1 雞排-燒	芝心起司燒X1 蘿蔔、魚丸、黑輪、起司燒-煮	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋	6.7	2.5	2.1	2.9 840
19	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-煮	履歷 蔬菜	昆布豆腐湯 海帶芽、豆腐	6.7	2.3	1.9	3.2 833
20	二			休業式~不供餐							
21	三	台式黑胡椒 鐵板麵 麵、蔬菜、玉米、黑胡椒	香酥燒雞翅X1 三節雞翅-燒	肉燥滷蛋X1 雞蛋、豬肉、蔬菜-滷	海帶三絲 海帶乾、白干乾、薑-炒	履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	6.8	2.6	2.1	2.7 845
22	四	白飯 白米-蒸	蒲燒魚排X1 魚排、白芝麻-燒	洋芋肉丸X1 獅子頭、馬鈴薯、蔬菜-燒	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	奇機 蔬菜	元氣蕃雞湯 蔬菜、雞肉、蕃薯	6.7	2.4	2	3.1 839
23	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	鹹水雞 雞肉、豆乾、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	紅片高麗 高麗菜、鈎蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	6.5	2.4	2.1	3 823

~~~寒假愉快!!!~~~

|      |   |                                 |                      |                       |                         |          |                       |     |     |     |         |
|------|---|---------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------|-----------------------|-----|-----|-----|---------|
| 2/23 | 一 | 白飯<br>白米-蒸                      | 糖醋雞丁X4<br>雞肉、蔬菜、鳳梨-燒 | 茶碗蒸<br>雞蛋-蒸           | 清炒筍片<br>竹筍、木耳-炒         | 履歷<br>蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉   | 6.7 | 2.3 | 2   | 3 827   |
| 24   | 二 | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻-蒸                 | 麥克雞塊X2<br>雞塊-燒       | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒 | 鮮蔬高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 履歷<br>蔬菜 | 海帶芽味噌湯<br>海帶芽、菇、味噌、柴魚 | 6.4 | 2.5 | 1.9 | 3.1 823 |
| 25   | 三 | 歐式松露<br>奶油義式麵<br>麵、蔬菜、豬肉、奶粉、松露醬 | 香酥卡拉腿排X1<br>雞腿排-燒    | ★炸薯餅X2<br>馬鈴薯-炸       | 蒜香花椰<br>花椰菜、菇、蒜-炒       | 履歷<br>蔬菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、蔬菜、筍、雞蛋、木耳 | 6.6 | 2.4 | 2.1 | 2.9 825 |
| 26   | 四 | 玉米飯<br>白米、玉米-蒸                  | 蒙古烤肉<br>豬肉、蔬菜-炒      | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄、豆腐-炒    | 咖哩粉絲煲<br>蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒 | 奇機<br>蔬菜 | 結頭嫩雞湯<br>結頭菜、雞肉、枸杞    | 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. 壓果 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，謹請見諒！

本店使用  
臺灣豬

小寒

〈節氣吃蛇麼-小寒〉

小寒屬於農曆12月的節氣，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、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

