



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	蛋	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉		
4	一	白飯	鹽酥雞X4 雞肉-炸	蒲燒鯛魚 鯛魚排-燒	玉筍高麗 高麗菜, 玉米筍-炒	青菜	金菇海芽湯 金針菇, 海帶芽, 肉絲	保久乳	5.4	2.8	2	2.5	0	751	265	775
5	二	胚芽飯	和風燒肉 豬肉, 洋蔥-燒	彩繪雞球 雞肉, 彩椒-炒	家常冬粉 冬粉, 木耳, 時蔬-炒	青菜	~甜~ 紅豆紫米露 紫米, 紅豆	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798	265	770
6	三	芝麻飯	高昇排骨 豬肉, 紅蘿蔔, 白芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 九層塔-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍, 雞骨	銀絲卷	5.2	2.6	2	2.5	0	722	270	765
7	四	卡邦尼野菇 義大利麵	炭烤雞腿 雞腿-烤	茄汁魚條X2 魚肉-燒	紅絲花椰 白花椰, 紅蘿蔔-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 奶粉	水果	5.2	2.5	2.2	2.7	1	788	255	780
11	一	蕎麥飯	五香滷豬排 豬排-滷	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯-炒	香菇炒筍 竹筍, 香菇, 時蔬-炒	青菜	山藥燉雞湯 山藥, 雞骨	馬來糕	5.3	2.6	2.1	2.5	0	731	250	770
12	二	沙茶 肉絲炒飯	蔥油雞 雞肉, 鮮蔬-蒸	客家小炒 豬肉條, 豆干絲, 西芹, 魷魚翅-炒	韭香銀芽 豆芽菜, 時蔬-炒	青菜	~甜~ 仙草醇奶 仙草, 奶粉	水果	5.5	2.5	2.1	2.9	1	816	245	765
13	三	芝麻飯	沙爹豬排 豬排-煮	香酥魚丁X3 魚肉-炸	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 豆干絲-炒	有機蔬菜	田園羅宋湯 高麗菜, 馬鈴薯, 鮮蔬	豬血糕	5.1	2.6	2.1	2.5	0	717	270	775
14	四	白飯	糖醋雞塊 雞肉, 鮮蔬-燒	蜜汁燒肉 豬肉片, 洋蔥-燒	奶香白菜 大白菜, 鮮蔬-炒	青菜	關東煮湯 紅白蘿蔔, 油豆腐, 柴魚片	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798	265	770
18	一	白飯	甜栗燻雞 雞肉, 栗子-燒	雞肉丸燴白菜 雞肉丸, 大白菜-煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	青菜	清甜鮮瓜湯 大黃瓜, 鮮蔬	草魚燒X2	5.3	2.6	2	2.8	0	742	270	770
19	二	黃金 奶香燻飯	起司豬排 起司豬排-炸	吮指雞翅X1 雞翅-烤	雙色花椰 白花椰, 綠花椰-炒	青菜	~甜~ 綿密地瓜湯 地瓜	水果	5.1	3	2	2.7	1	814	265	775

寒假開始啦! 新北食品祝大家新春愉快~

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

:過敏原標示，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