



新北食品 113年02月菜單



新店國小

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造食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭護嘉(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
16	五	海苔香鬆拌飯	燒烤雞腿捲X1 雞腿捲-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜-蔬菜-炒	產銷 蔬菜	虱目魚丸湯 魚丸-蔬菜		5.3	2.5	2.1	2.6		728
									保久乳(高年級)					
17	六	小米飯	蘿蔔燉肉 豬肉-蘿蔔-麵輪-滷	腰果雞粒什錦 玉米-雞肉-蔬菜-腰果-炒	膨皮白菜 大白菜-蔬菜-膨皮-煮	產銷 蔬菜	大滷湯 豆腐-蔬菜-筍	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
19	一	白飯	春川炒雞 雞肉-蔬菜-炒	地瓜燒豆干 豆干-地瓜-芝麻-滷	肉絲長豆 長豆-豬肉-蔬菜-炒	產銷 蔬菜	韓式海芽湯 蔬菜-海帶芽-小魚干-雞肉	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	1	812
20	二	奶香 蘑菇義大利麵	堅果四分干 四分干-堅果-燒	海苔魷魚丸X2 魷魚丸-海苔粉-烤	咕炒甘藍 高麗菜-咕-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米-蔬菜-雞蛋-奶粉	水果	5.7	2.4	2	2.6	1	806
21	三	白飯	雞米花X4 雞肉-蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋-紅蘿蔔-蔬菜-炒	螞蟻上樹 蔬菜-冬粉-豬肉-炒	產銷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔-豬肉		5.7	2.5	2	2.6		754
									產履豆漿 (當月供餐滿10天)					
22	四	糙米飯	蔥燒魚丁 生鮮魚丁-蔬菜-蔥-煮	香雞堡排X1 香雞堡排-烤	家常扁蒲 扁蒲-蔬菜	產銷 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜-菇	水果	5.3	2.4	2.1	2.6	1	781
23	五	白飯	沙茶雞丁 雞肉-蔬菜-炒	麻婆嫩腐 豆腐-蔬菜-豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜-蔬菜-蒜-炒	產銷 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜-豬肉		5.3	2.5	2	2.5		721
26	一	台式肉絲炒麵	黃金魚排X1 魚排-炸	茄汁甜不辣 甜不辣-蔬菜-炒	芋頭白菜 大白菜-芋頭-蔬菜-煮	產銷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米-雞蛋	水果	5.5	2.5	2.1	2.6	1	802
27	二	白飯	和風咖哩雞 雞肉-洋芋-蔬菜-煮	回鍋肉片 豆干-豬肉-蔬菜-炒	翠炒高麗 高麗菜-蔬菜-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐-蔬菜-味噌-柴魚	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
~~~ 228和平紀念日放假 ~~~														
29	四	三穀飯	豚肉壽喜燒 豬肉-蔬菜-煮	洋芋燉雞 洋芋-雞肉-蔬菜-奶粉-燉	蘿蔔滷海結 蘿蔔-海帶結-滷	產銷 蔬菜	時蔬雞湯 蔬菜-雞肉	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795

健康小知識~[兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值]

一般以身體質量指數(Body Mass Index,BMI)作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法。因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，該體位標準是以該年齡層身體質量指數的百分位作為過重或肥胖的切點。當身體質量指數超過該年齡層的85百分位時為過重，超過95百分位時為肥胖。對照兒童或青少年之年齡和性別並計算BMI值，就可以判斷自己的體重是否標準了。