

Happy New Year

新北市安坑國小  
109年1月、2月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
1/2	四	白米飯	雙椒雞柳	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	
1/3	五	燕麥飯	樹子豆包*1	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	燒仙草		
1/6	一	白米飯	紅燒排骨	山藥燴鮮菇	產銷履歷蔬菜	酸辣湯		
1/7	二	糙米飯	蔥燒雞腿*1	開陽白玉絲	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	
1/8	三	特餐	香蔥豬肉麵疙瘩+海帶結滷油腐+芥菜雞湯					鮮奶
1/9	四	糙米飯	蒜苗魚丁	五香花生豆干	產銷履歷蔬菜	蓮藕排骨湯	水果	
1/10	五	薏仁飯	蓮棗燒雞	奶香蒸蛋	產銷履歷蔬菜	白菜冬粉湯		
1/13	一	白米飯	豆瓣魚片	香菇白菜麵筋	產銷履歷蔬菜	福菜雞湯		
1/14	二	糙米飯	雲耳燒雞	滷蛋*1	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果	
1/15	三	特餐	茄汁蛋炒飯+芥菜仁燴金菇+蘿蔔糕湯					優酪乳
1/16	四	糙米飯	佛跳牆	豆芽海帶絲	產銷履歷蔬菜	蛤蜊結頭菜雞湯	水果	
1/17	五	小米飯	鮮菇燴雞	沙茶牛蒡炒肉絲	產銷履歷蔬菜	八寶甜湯		
1/20		結業式(不供餐)		1/21寒假開始~歡喜迎新年				
2/11	二	糙米飯	壽喜燒	金沙玉米粒	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	水果	
2/12	三	特餐	滷肉飯+青花燴玉米+蔘鬚黑紅棗雞湯					鮮奶
2/13	四	糙米飯	冰糖豬腳	蕃茄豆腐炒蛋	產銷履歷蔬菜	刈薯香菇湯	水果	
2/14	五	地瓜飯	香酥鮭魚*1	白菜肉羹	產銷履歷蔬菜	黑豆豬龍骨湯		
2/17	一	白米飯	滷腿排*1	芹菜拌素雞	產銷履歷蔬菜	金針菇肉絲湯		
2/18	二	糙米飯	金針燒排骨	海帶滷蘿蔔	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	
2/19	三	特餐	芋頭高麗菜飯+朴菜筍茸+玉米排骨湯					優酪乳
2/20	四	糙米飯	麻油鮑菇魚片	黑胡椒肉絲冬粉	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
2/21	五	玉米飯	山藥紅棗雞	雙花炒甜不辣	產銷履歷蔬菜	蔥香腐皮味噌湯	豆漿	
2/24	一	白米飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	產銷履歷蔬菜	白菜鮮菇湯		
2/25	二	糙米飯	三杯豬肉片	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	
2/26	三	特餐	咖哩海鮮燴飯+蛋酥高麗菜+白蘿蔔排骨湯					鮮奶
2/27	四	糙米飯	皇帝豆燒肉	醬燒腐乳白花菜	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	

國民健康署3大低碳飲食選購原則 \* 健康又環保！

1. 挑當季、多蔬果：產季收成的蔬菜和水果可以大幅減少農藥及肥料的使用量，同時也能避免冷藏、加工保存的機會。
2. 少加工、選在地：直接食用原態的蔬菜及水果，能保留完整的營養。另外，產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，因此選在地食材有助於減少對人體健康及環境的衝擊。
3. 吃適量、選多樣：藉由選擇多樣且攝取適量的蔬果，均衡攝取多元營養素。





