

# 新北市安坑國小 113年3月份 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
3/1	五	胚芽飯	烏醋燒雞翅*1	馬鈴薯炒肉絲	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉絲湯	
3/4	一	白米飯	椒香翅小腿*2	麻油九層塔炒蛋	產銷履歷蔬菜	芥菜豆皮湯	
3/5	二	糙米飯	蘿蔔燉排骨	雞絲寬粉	有機蔬菜	金菇三絲湯	
3/6	三	特餐	素麵線+白菜燒油豆腐+銀絲捲*1				優酪乳
3/7	四	糙米飯	香酥魚排*1	麻婆大根	產銷履歷蔬菜	肉骨茶	水果
3/8	五	燕麥飯	番茄燒雞	培根雙花	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
3/11	一	白米飯	茶香滷肉	花菜什錦	產銷履歷蔬菜	南瓜雞湯	
3/12	二	糙米飯	三杯雞	彩椒炒魷魚	有機蔬菜	丁香味噌湯	
3/13	三	特餐	雞蓉玉米地瓜粥+炸豬排*1+產銷履歷蔬菜+豆沙包*1				鮮乳
3/14	四	糙米飯	蔥爆肉片	番茄蝦仁炒蛋	產銷履歷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果
3/15	五	胚芽飯	紅燒時魚	腐皮豆芽炒雞柳	產銷履歷蔬菜	花生芋頭紅豆湯	
3/18	一	白米飯	滷雞腿*1	腰果玉米粒	產銷履歷蔬菜	黃瓜魚丸湯	
3/19	二	糙米飯	清燉花生豬腳	海帶干絲	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
3/20	三	特餐	肉絲炒米苔目+醬淋嫩豆腐*1+魷魚羹湯				優酪乳
3/21	四	糙米飯	香酥魚片*1	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	蒜香蛤蜊冬粉湯	水果
3/22	五	燕麥飯	醬爆雞丁	蒸蛋	產銷履歷蔬菜	白菜香菇湯	
3/25	一	白米飯	蠔油香菇雞	芹菜豆干炒肉絲	產銷履歷蔬菜	綠豆脆圓湯	
3/26	二	糙米飯	泡菜蒸魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜海帶湯	
3/27	三	特餐	蔥香什菇炒飯+蘆筍雞片拌茼蒿+金針豬腳湯				豆漿
3/28	四	糙米飯	紅麴醬燒肉	奶油玉米*1	產銷履歷蔬菜	蘿蔔牛蒡雞湯	水果
3/29	五	胚芽飯	蜜汁排骨	毛豆拌花生	產銷履歷蔬菜	刈薯蛋花湯	

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。



☘防疫的叮嚀 ⇨ 餐前勿開啟餐蓋 飯前用肥皂洗淨雙手 排隊取餐不說話