

新北市安坑國小 113年2月份 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
2/16	五	糙米飯	壽喜燒	絞肉炒玉米	產銷履歷蔬菜	酸菜鴨肉湯	
2/17	六	胚芽飯	京醬肉柳	什蔬燴鵪鶉蛋	產銷履歷蔬菜	番茄豆芽肉片湯	水果
2/19	一	白米飯	滷腿排*1	芹菜拌素雞	產銷履歷蔬菜	鮮菇肉絲湯	
2/20	二	糙米飯	金針燒排骨	蒸蛋	有機蔬菜	蔥香腐皮味噌湯	
2/21	三	特餐	滷肉飯+青花燴玉米+蔘鬚黑紅棗雞湯				豆漿
2/22	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
2/23	五	燕麥飯	山藥紅棗雞	雙花炒甜不辣	產銷履歷蔬菜	紅豆湯圓	
2/26	一	白米飯	冰糖豬腳	白菜肉羹	產銷履歷蔬菜	刈薯香菇湯	
2/27	二	糙米飯	香酥魚排*1	番茄豆腐炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	
2/28和平紀念日放假一天							
2/29	四	糙米飯	三杯豬肉片	海帶滷蘿蔔	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯	水果

慎選零食好過年



農曆春節時免不了用零食增添過年氛圍，你是不是也開始盼望著放假期間好好的大嗑零食了呢？且慢!! 放假期間放鬆的心情很容易讓人忽略了零食暗藏的危機，其實只要運用一些小技巧就可以減輕零食對身體的負擔：

- 1.包裝完整有標示：散裝的零食通常無法知道它的製造日期，也難以得知店家是否有良好的保存方式。
- 2.少量購買小包裝：大包裝及一次性狂掃貨容易導致食用過量，而且保存過程也容易讓食品變質。
- 3.少油少糖少調味：盡量選擇不油炸、未添加大量糖、含鈉量低的零食，例如：原味堅果、無加糖天然烘乾果乾等。
- 4.加糖飲料不豪飲：千萬不要以加糖飲料當開水喝，不但容易使血糖急速上升，也是造成肥胖的兇手。
- 5.隨手可得要避免：零食放在隨處看得到又拿得到的地方，很容易在不知不覺中吃過量。
- 6.新鮮水果來取代：水果豐富的維生素與纖維質可以彌補些過年期間因大魚大肉的營養失衡，是最理想的零食。

此外，不要因小失大，吃了零食而吃不下正餐。放假期間慎選零食少量吃，讓身體沒負擔，才是真正過「好」年喔！



*112學年度下學期午餐收費標準

	2月	3月	4月	5月	6月	校外教學	合計	整學期
一年級	10餐	21餐	20餐	23餐	18餐	-1	91餐	4550元
二~五年級	10餐	21餐	20餐	23餐	18餐	0	92餐	4600元
六年級	10餐	21餐	20餐	23餐	6餐	0	80餐	4000元

餐費說明：113年校慶補假日及休業式共2日全校不供餐，未收取餐費。

🍎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