



# 食家安 8+9月菜單 中和國小

營養師: 葉庭心 (營養字第: 009108)  
 服務電話: 2792-5757  
 廠址: 臺北市內湖區新湖一路一號



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	乳品	水果	備註
8/30	四	白飯	咖哩肉片 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	什錦高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796
8/31	五	地瓜飯	糖醋雞 <small>雞肉(主食材)+蝦仁+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-煮</small>	紅仁鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	6.5 2.5 2.0 3.0 828
9/3	一	白飯	起司菇菇豬 <small>豬肉(主食材)+菇類+時蔬+起司-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋(主食材)+蕃茄+蔥-炒</small>	繽紛花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	關東煮 <small>油豆腐+玉米段+蘿蔔-煮</small>	6.3 2.5 1.9 1.0 2.6 913
4	二	小米飯	味噌雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海苔花枝丸X2 <small>花枝丸+海苔粉-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳+筍子+豬肉絲-煮</small>	6.3 2.5 1.9 2.6 793
5	三	白飯	★鹽酥雞X3 <small>鹽酥雞-炸</small>	照燒豬柳 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	三色炒筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	6.3 2.5 1.9 1.0 2.6 853
6	四	香菇油飯	菲力雞排X1 <small>雞排-烤</small>	海山關東煮 <small>蘿蔔(主食材)+黑輪+甜不辣-煮</small>	玉米干丁 <small>玉米粒(主食材)+豆子+毛豆仁-煮</small>	蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞肉+雞骨-煮</small>	6.3 2.5 2.0 3.0 814
7	五	芝麻飯	泰式排骨酥 <small>豬肉+時蔬-燒</small>	木耳炒蛋 <small>蛋(主食材)+木耳+時蔬-炒</small>	彩燴銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>	6.3 2.5 1.9 2.7 798
10	一	胚芽飯	京醬豬柳 <small>豬肉(主食材)+干絲+時蔬-煮</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔(主食材)+貢丸+魚卵捲-油</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	6.4 2.5 2.0 1.0 2.6 923
11	二	白飯	鹽水雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	芋香肉燥 <small>豬肉(主食材)+芋頭+時蔬-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	排骨竹筍湯 <small>竹筍+豬肉-煮</small>	6.4 2.5 2.0 3.0 821
12	三	蕃茄肉醬 義大利麵	烤雞腿X1 <small>雞腿(主食材)-烤</small>	黃金燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	奶香白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>	6.5 2.5 2.0 1.0 3.0 888
13	四	糙米飯	醍醐燉肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋(主食材)+洋蔥+蔥-炒</small>	雙星花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	7.0 2.5 1.8 3.0 858
14	五	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+時蔬-煮</small>	筍香肉絲 <small>豬肉(主食材)+竹筍+時蔬-煮</small>	蛋酥鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+蛋+豆蓉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	6.6 2.5 2.0 3.0 835
17	一	燕麥飯	鵝鶉蛋滷肉 <small>雞肉(主食材)+鵝鶉蛋+豆干+時蔬-煮</small>	茄汁巧蛋堡 <small>巧蛋堡+時蔬+毛豆仁-煮</small>	扁魚白菜 <small>大白菜(主食材)+扁魚+時蔬-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small>	6.3 2.5 2.0 1.0 2.6 916
18	二	白飯	★椒鹽魚丁X3 <small>魚丁+椒鹽-炸</small>	塔香打拋豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬+九層塔-煮</small>	鮮蔬冬粉 <small>高麗菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	瓜仔雞湯 <small>冬瓜+雞肉+雞骨-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796
19	三	小米飯	蘑菇醬燒雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>蛋(主食材)+馬鈴薯+時蔬-炒</small>	鮑菇玉米 <small>玉米(主食材)+杏鮑菇+毛豆仁-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>	6.4 2.5 1.9 1.0 2.7 865
20	四	韓式拌飯	鐵板甜蔥豬 <small>豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋+豆干+時蔬-油</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨+芹菜-煮</small>	6.3 2.5 2.0 3.0 814
21	五	薏仁飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+芹菜+時蔬-煮</small>	烤肉醬甜條 <small>甜條+杏鮑菇-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796

## ~~中秋節~~

25	二	白飯	薑汁肉片 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蝦仁炒蛋 <small>蛋(主食材)+蝦仁+時蔬-炒</small>	番茄白花菜 <small>白花菜(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	6.2 2.5 2.0 2.5 784
26	三	蒜香 義大利麵	叉燒肉X4 <small>叉燒肉-烤</small>	油腐雞 <small>雞肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+韭菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	7.0 2.5 2.0 1.0 3.0 923
27	四	白飯	★柳葉魚X3 <small>柳葉魚-炸</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍香雞湯 <small>筍子+雞-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.8 805
28	五	五穀飯	咖哩雞 <small>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鴿蛋滷味 <small>鴿蛋+豆干+時蔬-油</small>	茼蒿花椰 <small>花椰(主食材)+茼蒿+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	6.6 2.5 2.0 3.0 835

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米  
 ※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※

豆類及	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油料品	甜湯
0	10	9	15	6	4			

中秋節的由來是什麼呢？

后羿一訪友求道，巧遇王母娘娘，並求得一包不死藥，后羿捨不得扔下妻子，只好將藥珍藏在。不料此事被蓬蒙看見，等后羿外出後，便威逼嫦娥交出「不死藥」，危急之時，嫦娥將藥一口吞下，便向天上去，飛落到離人間最近的月亮上成了仙。悲痛欲絕的后羿，發現月亮有個身影酷似嫦娥。連忙命人擺上香案，放上嫦娥最愛吃的蜜食鮮果，遙祭在月宮裏的嫦娥。百姓們聞知消息後，紛紛在月下擺上香案，祈求吉祥平安。從此，中秋節拜月的風俗在民間傳開了。

