



食家安 10月菜單 中和國小

營養師:葉庭廷(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	蔬菜	湯品	附品	份量	營養師	備註				
1	一	燕麥飯	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	沙茶蒙古豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香滷白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>	豆漿	5.4	2.5	2.0	1.0	2.6	813
2	二	香Q白飯	鹹水雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	豆干肉醬 <small>豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	彩蔬鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.3	712
3	三	香菇油飯	香滷翅小腿X2 <small>翅小腿(主食材)-油</small>	關東煮 <small>貢丸+燕餃+竹輪-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	瓜仔雞湯 <small>脆瓜+雞肉+雞骨-煮</small>	水果	5.4	2.5	2.0	1.0	2.5	788
4	四	薏仁飯	奶香菇菇雞 <small>雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	★地瓜薯條X3 <small>地瓜-炸</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	日式豚骨湯 <small>玉米+排骨-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.4	717
5	五	糙米飯	匈牙利燒豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	1.9		2.4	728
8	一	芝麻飯	黃金咖哩雞 <small>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	雙色Q圓飲 <small>地瓜圓+芋圓+黑糖-煮</small>	豆漿	5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	797
9	二	紫米飯	麻油豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	照燒炒蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	沙茶魷魚羹 <small>魷魚羹+時蔬-煮</small>		5.4	2.5	2.0		2.3	719

~~雙十國慶~~

11	四	麥片飯	★椒鹽排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	泰式打拋雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蝦香鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+蝦米-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉絲+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.3	712
12	五	地瓜飯	油腐燒肉 <small>豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	燒烤醬甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽(主食材)+芹菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍香雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.2	708
15	一	燕麥飯	左宗棠雞 <small>雞肉(主食材)+刈筍+時蔬-煮</small>	蝦仁炒蛋 <small>蛋(主食材)+蝦+洋蔥-煮</small>	蘿蔔雙色 <small>白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-油</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	豆漿	5.5	2.5	2.0	1.0	2.3	806
16	二	小米飯	★柳葉魚X3 <small>魚-炸</small>	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+花生+時蔬-煮</small>	鮮瓜雙燴 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.5	721
17	三	香Q白飯	日式照燒雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮蔬燴鴿蛋 <small>鮮筍(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	翠炒馬鈴薯 <small>馬鈴薯(主食材)+肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+蛋-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	777
18	四	DIY 義大利麵	蜜糖滷雞腿X1 <small>雞腿(主食材)-油</small>	青醬豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		5.6	2.5	2.0		2.3	733
19	五	五穀飯	黑干滷肉 <small>豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.4	717
22	一	胚芽飯	豆乳雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+肉+時蔬-煮</small>	扁魚白菜 <small>白菜(主食材)+扁魚-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	豆漿	5.5	2.5	1.9	1.0	2.5	813
23	二	麥片飯	★酥炸魚丁X3 <small>魚丁-炸</small>	韭香肉醬 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	木須鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西米露-煮</small>		5.4	2.5	2.1		2.4	726
24	三	紫米飯	沙茶燒雞 <small>雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮</small>	海山醬阿給X1 <small>阿給-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+肉-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small>	水果	5.5	2.5	2.0	1.0	2.5	795
25	四	雞肉絲拌飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	飄香滷蛋X1 <small>水煮蛋+時蔬-油</small>	玉米鮑菇 <small>玉米(主食材)+杏鮑菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>		5.4	2.5	2.0		2.4	724
26	五	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	炒鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.6	726
29	一	五穀飯	京醬雞 <small>雞肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+魚蛋+時蔬-煮</small>	蛋酥鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+蛋+豆漿-煮</small>	蔬菜	蘿蔔油豆腐湯 <small>蘿蔔+油豆腐-煮</small>	豆漿	5.4	2.5	2.0	1.0	2.3	799
30	二	海苔香鬆飯	泰式醬雞 <small>雞肉-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋(主食材)+玉米+時蔬-煮</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰(主食材)+蒟蒻-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.5	721
31	三	芝麻飯	咖哩豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	府城蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬(紅椒)-煮</small>	蔬菜	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	水果	5.5	2.5	1.9	1.0	2.4	788

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 ※

豆類及其製品		魚肉海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		其他	
0	2			7			12		17		5		3		6

珍惜食物不浪費「食」在有學問

珍惜食物三部曲：



1. 吃飯不挑食
食物的豐富性與營養成分更勝於量



2. 按量取食
食物份量適中不浪費

3. 吃光光，不浪費
誰知盤中餐，粒粒皆辛苦



因為堅持所以給您最好

惜食行動，從我做起！