食家安11月菜單 中和國小

營養師:葉庭彣(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				附品	全穀雜糧	全豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1	四	糙米飯	排骨酥X3 豬肉-炸	蜜汁燒雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	洋芋鮮蔬 馬鈴薯(主食材)+毛豆+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬-煮		5.4	2.6	2.0			2.5	736
2	五	白飯	薑汁燒肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	蕃茄滑蛋 蛋(主食材)+蕃茄+時蔬-煮	鍋燒白菜 大白菜(主食材)+豆包+時蔬-煮	蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		5.3	2.6	2.0			2.3	720
5	一	紫米飯	日式咖哩豬 豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣-烤	金菇鮮瓜 鮮瓜(主食材)+金針菇-煮	蔬菜	味噌小魚湯 味噌+紫菜+小魚干-煮	乳品	5.5	2.5	2.0		1.0	2.5	815
6	二	薏仁飯	糖醋燒肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	塔香油腐 油豆腐+九層塔+時蔬-煮	蝦香高麗 高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨-煮		5.5	2.6	1.9			2.5	740
7	三	DIY 拌麵	滷雞腿X1 雞腿(主食材)-滷	筍香肉燥 豬肉(主食材)+時蔬-煮	紅燒冬瓜 冬瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	海菜蛋花湯 蛋液+時蔬-煮	水果	5.6	2.5	2.0	1.0		2.5	802
8	四	白飯	匈牙利香豬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	薯條 薯條-炸	蒜香花椰 花椰(主食材)+時蔬+蒜-煮	蔬菜	金針雞湯 雞肉+金針+時蔬-煮		5.4	2.6	1.9			2.6	738
9	五	胚芽飯	菠蘿燒雞 雞肉(主食材)+時蔬+鳳梨-煮	紅絲炒蛋 蛋(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮	哈姆玉米 玉米(主食材)+時蔬+火腿-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮		5.3	2.7	2.0			2.5	736
12	一	小米飯	鮮蔬豬柳 豬肉(主食材)+時蔬-煮	雞柳條X2 雞柳條-炸	熱炒銀芽 豆芽(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	乳品	5.3	2.6	2.0		1.0	2.5	809
13	二	糙米飯	菇菇雞 雞肉(主食材)+菇類+時蔬-煮	肉燥貢丸 豬肉(主食材)+時蔬+貢丸-煮	筍香雙絲 鮮筍(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		5.3	2.5	2.0			2.4	717
14	三	燕麥飯	柳葉魚X3 柳葉魚-炸	蔥爆豬 豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮	燴炒白菜 白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞肉-煮	水果	5.3	2.6	2.0	1.0		2.5	789
15	四	招牌油飯	蜜汁排骨酥X3 豬肉+腰果-燒	味噌雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲-煮		5.5	2.6	2.0			2.3	734
16	五	麥片飯	沙嗲豬肉煲 豬肉(主食材)+時蔬-煮	咖哩炒蛋 蛋(主食材)+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 非基改豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮		5.4	2.5	1.9			2.5	726
19	一	五穀飯	豆皮燒肉 豬肉(主食材)+豆皮捲+時蔬 煮	蜜汁炒年糕 大白菜(主食材)+年糕+時蔬-煮	彩繪鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+蛋-煮	乳品	5.5	2.5	2.0		1.0	2.5	815
20	二	白飯	奶香起司燉雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+起司-煮	蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	銀芽三絲 豆芽(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	筍香雞湯 筍子+雞-煮		5.3	2.5	2.0			2.5	721
21	三	特製白麵	椒鹽翅小腿X2 翅小腿(主食材)-烤	番茄肉醬 豬肉(主食材)+番茄+時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬	蔬菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔+油豆腐	水果	5.4	2.5	2.0	1.0		2.5	788
22	四	燕麥飯	義式蒜香雞 雞肉(主食材)+蒜粗+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 蛋(主食材)+洋蔥-煮	雙色花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮		5.5	2.7	2.0			2.3	741
23	五	白飯	醬燒豬柳 豬柳(主食材)+時蔬-煮	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	木須鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲+時蔬-煮		5.4	2.5	2.0			2.5	728
26	一	紫米飯	洋蔥雞丁 雞肉(主食材)+時蔬-煮	鴿蛋滷味 豆干+鴿蛋+時蔬-油	雲耳鮮筍 竹筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	乳品	5.3	2.5	2.0		1.0	2.3	792
27	二	地瓜飯	照燒豬柳 豬肉(主食材)+洋蔥+白芝麻-煮	魚香燴蛋 蛋(主食材)+豬肉+木耳-煮	鹽水時蔬 高麗菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+紫菜-煮		5.3	2.6	2.0			2.3	720
28	三	雞肉絲飯	醍醐滷肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	花枝丸X2 花枝丸-烤	腰果玉米 玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮	水果	5.3	2.5	2.0	1.0		2.3	772
29	四	小米飯	鹹酥雞X3 雞肉-炸	京醬肉片 豬肉(主食材)+洋蔥+豆干-煮	白醬花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	昆布雞湯 昆布+雞-煮		5.4	2.5	1.9			2.5	726
30	五	白飯	和風杏片魚丁X3 魚丁+杏仁片-燒	椰香咖哩雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	扁魚白菜 大白菜(主食材)+扁魚+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		5.5	2.5	2.0			2.5	735

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

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚.肉類	其他		
0	2	12	8	17	5	2	5	4	2

當季蔬果知多少

春季：竹筍、紅蘿蔔、青椒、莧菜、敏豆、番茄、李子、香蕉、蓮霧、桃子等。
夏季：蒲瓜、絲瓜、小黃瓜、空心菜、西瓜、芒果、香瓜、荔枝、龍眼等。
秋季：蓮藕、芋頭、南瓜、菱角、牛蒡、木瓜、柚子、楊桃、梨子、柿子等。
冬季：萵苣、蘿蔔、大白菜、菠菜、油菜、高麗菜、番石榴、蘋果、棗子、橘子等。

雖然現在許多蔬果在一年四季都吃得到，但在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬果往往可以生長良好，食用當季蔬果的好處：
★蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題
★「吃在地，食當季」，減少碳量的排放，營養價值更豐富
★產量多，價格便宜