



食家安 1-2月菜單 中和國小

營養師:葉庭花(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	水果	備註
2	三	海苔肉鬆飯	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	蕃茄炒蛋 蛋(主食材)+蕃茄+蔥-炒	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 豆腐+紅蘿蔔+木耳+筍子+豬肉絲-煮	酸辣湯 5.6 2.5 1.9 1.0 2.5 800
3	四	糙米飯	香烤翅小腿x2 翅小腿(主食材)-烤	椒鹽薯餅 薯餅-炸	開陽白菜 大白菜(主食材)+紅蘿蔔+開陽-煮	蔬菜 鮮菇+雞肉-煮	鮮菇雞湯 5.4 2.6 1.9 2.4 729
4	五	芝麻飯	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	豆干炒肉絲 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-炒	雙色花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 金針菇+時蔬+排骨-煮	金菇排骨湯 5.6 2.5 2.0 2.8 756
7	一	薏仁飯	咖哩豬 豬肉(主食材)+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海山醬阿給x1 阿給-煮	熱炒銀芽 豆芽(主食材)+時蔬-炒	蔬菜 海芽+蛋-煮	海芽蛋花湯 5.4 2.6 2.0 1.0 2.5 816
8	二	小米飯	照燒豬柳 豬肉(主食材)+時蔬-煮	茶香滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-滷	紅絲甘藍 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜 冬瓜+排骨-煮	冬瓜排骨湯 5.5 2.5 2.1 2.4 733
9	三	香菇油飯	烤肉醬雞肉 雞肉(主食材)+時蔬-煮	海苔雲吞x1 雲吞+時蔬-蒸	木須鮮瓜 大黃瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 榨菜+豬肉絲+時蔬-煮	榨菜肉絲湯 5.6 2.6 2.0 1.0 2.7 819
10	四	白飯	骰子油豆腐滷肉 豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	蝦仁炒蛋 蛋(主食材)+蝦仁+毛豆+洋蔥-炒	香菇花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 豆腐+味噌-煮	味噌豆腐湯 5.5 2.6 1.9 2.6 745
11	五	芝麻飯	鹽水雞 雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮	酢醬肉燥 豬肉(主食材)+豆干-煮	清炒馬鈴薯 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 麵線+時蔬-煮	麵線羹 5.6 2.6 1.9 2.5 747
14	一	胚芽飯	蜜汁燒肉 豬肉(主食材)+白菜+洋蔥-煮	玉米炒蛋 蛋(主食材)+玉米+蔥-炒	鮮蔬冬粉 豆芽(主食材)+冬粉+木耳-煮	蔬菜 蘿蔔+雞肉+雞骨+芹菜-煮	蘿蔔雞湯 5.5 2.5 2.1 1.0 2.6 822
15	二	白飯	義式蒜香雞 雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	什錦花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 地瓜圓+芋圓-煮	雙色Q圓飲 5.4 2.6 1.9 2.4 729
16	三	青醬豬 義大利麵	滷雞腿x1 雞腿(主食材)-滷	★美式脆薯條 薯條-炸	白菜滷 白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 鮮瓜+雞肉+雞骨-煮	鮮瓜雞湯 5.5 2.6 1.9 1.0 2.8 814
17	四	麥片飯	味噌雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	滷味拼盤 鵝蛋+豆干+時蔬-滷	肉絲高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜 玉米+時蔬-煮	玉米濃湯 5.6 2.6 1.9 2.6 752

~~~寒假~~新年快樂~~~

2/11	一	芝麻飯	日式壽喜燒 豬肉(主食材)+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	螞蟻上樹 高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮	蔬菜 豆腐+紫菜+味噌-煮	味噌紫菜湯 5.4 2.6 2.0 1.0 2.8 829
12	二	胚芽飯	蠔汁鮮菇嫩雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	茶碗蒸 蛋(主食材)+時蔬-蒸	開陽蒲瓜 蒲瓜(主食材)+開陽+時蔬-煮	蔬菜 蘿蔔+油豆腐-煮	蘿蔔油豆腐湯 5.5 2.5 2.0 2.4 731
13	三	拿坡里肉醬 義大利麵	蜜糖烤雞翅x1 雞翅(主食材)-烤	柴魚花枝丸x2 花枝丸-烤	鮮蔬花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 雞肉+雞骨+香菇+高麗菜-煮	鮮菇雞湯 5.6 2.5 2.0 1.0 2.5 802
14	四	糙米飯	梅干扣肉 豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮	綜合關東煮 豆腐+蘿蔔+時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬-煮	蔬菜 冬瓜+薑絲-煮	薑絲冬瓜湯 5.6 2.6 1.9 2.5 747
15	五	小米飯	沙茶燒雞 雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮	客家小炒 豆干+時蔬+豬肉絲+魷魚-炒	什錦白菜 白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 玉米+時蔬-煮	玉米濃湯 5.4 2.6 1.9 2.6 738
18	一	五穀飯	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	咖哩鮮蔬 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+木耳-煮	蔬菜 豬肉+時蔬-煮	肉骨茶湯 5.5 2.5 2.0 1.0 2.6 820
19	二	薏仁飯	★鹽酥雞x3 雞肉-炸	鐵板甜蔥豬 豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮	腰果玉米 玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮	蔬菜 紅豆+紫米+湯圓-煮	紅豆紫米湯圓 5.4 2.6 1.9 2.8 747
20	三	香菇油飯	烤雞腿x1 雞腿(主食材)-烤	蝦捲x1 蝦捲-烤	鮮蔬脆筍 竹筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 番茄+蛋-煮	蕃茄蛋花湯 5.5 2.6 1.9 1.0 2.4 796
21	四	白飯	鴿蛋燒雞 雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮	韓式年糕 高麗菜(主食材)+年糕+時蔬-煮	茼蒿花椰 花椰(主食材)+茼蒿+時蔬-煮	蔬菜 筍子+雞-煮	筍香雞湯 5.5 2.5 1.9 2.6 737
22	五	糙米飯	糖醋排骨 豬肉(主食材)+時蔬+芝麻-煮	蔥花菜脯炒蛋 蛋(主食材)+菜脯+蔥-炒	拌炒豆芽 豆芽(主食材)+時蔬-炒	蔬菜 貢丸+味噌-煮	味噌貢丸湯 5.6 2.6 1.9 2.7 756
23	六	芝麻飯	豆乳咕咾肉x3 豬肉-燒	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	香炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 米粉+時蔬-煮	米粉湯 5.4 2.6 1.9 2.6 738
25	一	胚芽飯	★柳葉魚x3 柳葉魚-炸	麻油豬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	蛋酥鮮瓜 鮮瓜(主食材)+蛋+豆漿+時蔬-煮	蔬菜 蕃茄+洋蔥+馬鈴薯-煮	羅宋湯 5.6 2.5 1.9 1.0 2.8 833
26	二	小米飯	起司奶香嫩雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+起司-煮	茄汁甜條 甜不辣+時蔬-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔(主食材)+時蔬-煮	蔬菜 結頭菜+湯排-煮	結頭排骨湯 5.4 2.6 1.9 2.5 733
27	三	海苔香鬆飯	蔥油雞 雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮	貢丸肉燥 豬肉(主食材)+貢丸+時蔬-煮	什錦粉絲 豆芽菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮	蔬菜 豆腐+時蔬+豬肉絲-煮	大滷湯 5.6 2.5 2.0 1.0 2.5 802

※ 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	
						魚、肉類	其他
次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	8	16	21	5	4	6
							油炸品

食家安在食材的選購上相當嚴謹，採購的部分一定會選擇優良供應商提供符合衛生安全標準之食材，且每日食家安營養師都會檢驗當日的食材：蔬菜檢驗是否有農藥殘留、肉品的抗生素及瘦肉精是否符合標準等等，待檢驗通過後，才會進行烹調；這樣嚴格的地點，目的就是讓你們可以吃的更安心！

近日來食品安全問題不斷，應該要如何自保成為目前最重要的課題，食家安營養師建議您多吃新鮮、自然的食物及當季盛產蔬果，還有別忘了多喝水、多運動嘍！



因為堅持所以給您最好

