

食家安3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 | 奶品 | 水果 | 營養素 | 熱能 | 蛋白質 | 脂肪 | 碳水化合物 | 鈣 | 鐵 | 維生素A | 維生素C | 維生素E |
|----|----|-------------|---|---|--|----|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|------|------|------|
| 4 | 一 | 糙米飯 | 泰式酸甜雞x3 <small>雞肉-煮</small> | 咖哩鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small> | 薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small> | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small> | 乳品 | 6.6 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 921 | | | |
| 5 | 二 | 白飯 | 義式蒜香雞 <small>雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮</small> | 哨子豆腐 <small>豆腐+豬肉+蔥-煮</small> | 什錦花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 南瓜蛋花湯 <small>南瓜+蛋+時蔬-煮</small> | | 6.7 | 2.6 | 1.9 | 2.6 | | 829 | | | |
| 6 | 三 | DIY 義大利麵 | 香烤翅小腿x2 <small>翅小腿(主食材)-烤</small> | 蕃茄肉醬 <small>豬肉(主食材)+蕃茄-煮</small> | 美式脆薯條 <small>薯條-炸</small> | 蔬菜 | 珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small> | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 903 | | | |
| 7 | 四 | 芝麻飯 | 塔香三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small> | 客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒</small> | 紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small> | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small> | | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.9 | | 838 | | | |
| 8 | 五 | 薏仁飯 | 醃醃滷肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small> | 玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 香菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small> | | 6.7 | 2.7 | 1.9 | 2.9 | | 850 | | | |
| 11 | 一 | 燕麥飯 | 奶香南瓜燉雞 <small>雞肉(主食材)+南瓜+時蔬-煮</small> | 蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄-炒</small> | 雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.7 | 2.8 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | 940 | | | |
| 12 | 二 | 芝麻飯 | 腐乳排骨x3 <small>豬肉-燒</small> | 奶香起司球 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+起司球-煮</small> | 蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small> | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 <small>紫菜+蛋-煮</small> | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | 843 | | | |
| 13 | 三 | 香菇油飯 | 蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small> | 蔥油雞 <small>雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮</small> | 芹香豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬+芹菜-煮</small> | 蔬菜 | 味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small> | 水果 | 6.4 | 2.7 | 2.0 | 2.7 | 1.0 | 882 | | | |
| 14 | 四 | 糙米飯 | 梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+梅干菜+筍+花生-煮</small> | 美式雞柳條x2 <small>雞柳-炸</small> | 蛋酥白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬+蛋酥-煮</small> | 蔬菜 | 瓜仔雞湯 <small>豌豆+雞肉+雞骨-煮</small> | | 6.4 | 2.6 | 2.0 | 2.8 | | 819 | | | |
| 15 | 五 | 小米飯 | 鮑菇燴炒豬 <small>豬肉(主食材)+杏鮑菇+時蔬-煮</small> | 日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small> | 彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 筍香雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small> | | 6.7 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | 864 | | | |
| 18 | 一 | 白飯 | 豆干豬柳 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small> | 馬鈴薯炒蛋 <small>蛋+馬鈴薯+洋蔥+毛豆-炒</small> | 豆醬鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.5 | 2.7 | 1.9 | 2.7 | 1.0 | 907 | | | |
| 19 | 二 | 胚芽飯 | 烤肉醬雞 <small>雞肉(主食材)+甜不辣+時蔬-煮</small> | 杏片魚丁x2 <small>魚+杏仁片-炸</small> | 肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉-煮</small> | 蔬菜 | 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small> | | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 848 | | | |
| 20 | 三 | 日式烏龍麵 | 滷雞腿x1 <small>雞腿(主食材)-油</small> | 飄香滷蛋x1 <small>水煮蛋-煮</small> | 彩繪花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 894 | | | |
| 21 | 四 | 白飯 | 春川炒雞 <small>雞肉(主食材)+年糕+時蔬-煮</small> | 蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small> | 脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small> | | 6.4 | 2.6 | 1.9 | 2.7 | | 812 | | | |
| 22 | 五 | 糙米飯 | 鹹冬瓜燒肉 <small>豬肉(主食材)+冬瓜-燒</small> | 烤餡餅x1 <small>餡餅-烤</small> | 鮮蔬冬粉 <small>豆芽(主食材)+粉條+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 味噌海芽湯 <small>豆腐+海芽+味噌-煮</small> | | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | 850 | | | |
| 25 | 一 | 芝麻飯 | 椒鹽排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small> | 玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small> | 香菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+香菇-煮</small> | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉絲+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.6 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 921 | | | |
| 26 | 二 | 白飯 | 韓式燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 照燒炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small> | 雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-煮</small> | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small> | | 6.4 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | | 829 | | | |
| 27 | 三 | 麥片飯 | 沙茶燒雞 <small>雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮</small> | 海山醬關東煮 <small>蘿蔔(主食材)+貢丸+時蔬-煮</small> | 炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small> | 水果 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 894 | | | |
| 28 | 四 | 小米飯 | 黑干滷肉 <small>豬肉(主食材)+黑豆干+時蔬-煮</small> | 蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small> | 蒜香花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small> | 蔬菜 | 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small> | | 6.4 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | | 851 | | | |
| 29 | 五 | 雞絲拌飯 | 菇菇雞 <small>雞肉(主食材)+金針菇+時蔬-煮</small> | 茄汁肉丸x1 <small>獅子頭+時蔬-燒</small> | 開陽白菜 <small>白菜(主食材)+開陽+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small> | | 6.5 | 2.8 | 2.1 | 2.8 | | 844 | | | |

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 ※

| 日期 | 星期 | 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 | 鮮食食材 | 調理食品 | 加工食品 | | 油炸食品 | 甜湯 |
| | | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | |
| 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 |
| 0 | 1 | 9 | 10 | 16 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 |

足夠鈣質，幫助長高

天然含鈣食物來源

芥藍菜

黑芝麻

低脂起司

小方豆干、豆腐

萵菜、紅萵菜

淨骨魚：小魚乾、蝦皮

低脂牛奶

鈣是人體構成骨骼及牙齒的主要成分，體內有99%的鈣存於兩者之中，對於正在成長發育階段的學童們扮演著不可輕忽的重要角色。因為當恆齒發生齲齒，或成年期骨質密度不足，都是無法復原的損害(成人的骨質密度已無法增加，日常飲食補充鈣質只能減緩骨質流失而已)。所以學童成長發育時期，建議每日補充乳品或是含鈣量高的食物來維持良好的骨質與牙質。