

# 食家安4月菜單中和國小

營養師: 葉庭芝 (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	其他	備註
1	一	芝麻飯	照燒醬雞塊 <small>雞肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x2 <small>地瓜薯條-烤</small>	拌炒三絲 <small>豆芽(主食材)+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small>	乳品	5.6 2.5 2.0 2.8 1.0 836
2	二	胚芽飯	香烤翅小腿x2 <small>翅小腿(主食材)-烤</small>	蕃茄豆腐炒蛋 <small>蛋+蕃茄+豆腐-煮</small>	炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞-煮</small>		5.5 2.7 2.0 2.7 759
3	三	夏威夷炒飯	南瓜燉雞 <small>雞肉(主食材)+南瓜+時蔬-煮</small>	焦糖鴿蛋滷味 <small>豆子+鴿蛋+時蔬-油</small>	白菜滷 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨-煮</small>	水果	5.6 2.5 2.0 2.6 1.0 807
8	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+紫菜+豆腐-煮</small>	乳品	5.6 2.8 2.0 2.7 1.0 854
9	二	麥片飯	匈牙利椒香豬 <small>豬肉(主食材)+刈蓴+時蔬-煮</small>	芹香腐皮 <small>豆皮+時蔬-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		5.6 2.8 2.0 2.7 774
10	三	五穀飯	菇菇燒雞 <small>雞肉(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	椒鹽薯條 <small>薯條-炸</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	水果	5.7 2.7 1.9 3.0 1.0 844
11	四	蒜香義大利麵	滷雞排x1 <small>雞排(主食材)-油</small>	旗魚條x2 <small>魚條-炸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.0 2.8 2.0 3.0 815
12	五	小米飯	鹽水雞 <small>雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉(主食材)+九層塔+時蔬-煮</small>	鮮筍三色 <small>鮮筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	日式豚骨湯 <small>玉米+高麗菜+排骨-煮</small>		5.6 2.8 2.0 2.9 783
15	一	胚芽飯	沙茶豬肉煲 <small>豬肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>紫菜+薑-煮</small>	乳品	5.6 2.7 1.9 3.0 1.0 857
16	二	燕麥飯	味噌雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+肉+時蔬-煮</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	筍香雞湯 <small>筍子+雞-煮</small>		5.5 2.8 2.0 2.8 771
17	三	薏仁飯	義式蒜香雞 <small>雞肉(主食材)+刈蓴+時蔬-煮</small>	關東煮 <small>貢丸+燕餃+竹輪-煮</small>	扁魚白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬+扁魚-油</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>	水果	5.6 2.7 2.0 2.7 1.0 826
18	四	香菇油飯	鹽酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	豆皮燒肉 <small>豬肉(主食材)+豆皮捲-煮</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.7 2.8 1.9 3.0 792
19	五	芝麻飯	蜜地瓜燒豬 <small>豬肉(主食材)+地瓜+白芝麻-煮</small>	玉米蒸蛋 <small>蛋(主食材)+玉米-蒸</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨-煮</small>		5.6 2.7 2.0 2.6 762
22	一	五穀飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	茄汁肉丸x1 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐+海芽-煮</small>	乳品	5.6 2.8 1.9 2.7 1.0 851
23	二	白飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉(主食材)+洋葱+白芝麻-煮</small>	客家小炒 <small>豆子+豬肉+魷魚+時蔬-煮</small>	香菇花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	豆腐蛋花湯 <small>豆腐+洋葱+蛋-煮</small>		2.5 2.8 2.0 2.8 561
24	三	DIY 義大利麵	滷雞腿x1 <small>雞腿(主食材)-油</small>	蕃茄肉醬 <small>豬肉(主食材)+蕃茄+時蔬-煮</small>	雙色蘿蔔 <small>蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米+時蔬-煮</small>	水果	5.5 2.8 1.9 2.8 1.0 829
25	四	地瓜飯	鴿蛋燒雞 <small>雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-炸</small>	椒香豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>		6.0 2.7 1.9 3.0 805
26	五	胚芽飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	醃醃滷肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	木須鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇雞湯 <small>金針菇+紅蘿蔔+雞-煮</small>		5.5 2.8 2.0 2.8 771
29	一	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	筍炒肉絲 <small>筍(主食材)+肉絲-煮</small>	繽紛鮮蔬 <small>花椰(主食材)+蕃茄+玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small>	乳品	5.6 2.8 2.0 2.9 1.0 863
30	二	糙米飯	酥炸魚丁x3 <small>魚丁-炸</small>	酢醬肉燥 <small>豬肉(主食材)+豆子+時蔬-煮</small>	雲耳白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>		5.6 2.9 2.0 3.0 795

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)	
類別	內含海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他
0	2	5	13	17	3	次	次
						5	2
						5	2

## 保護眼睛 從飲食開始



因為堅持所以給您最好

1. 葉黃素 常見於深綠色蔬菜與黃色食材中



2. 花青素 常見於紫色、紅色蔬果中



3. 蝦紅素 常見於橘紅色海鮮與蔬果



4. 其他 維生素A、C、E、類胡蘿蔔素等，亦有助維護眼睛健康



想保護好眼睛，擁有好的視力，相關營養素的攝取是不可或缺的；因此，適當補充營養物質，對眼睛的保養非常重要喔!!

