食家安5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

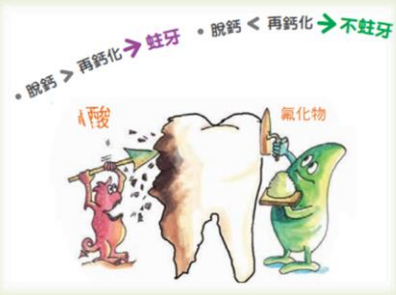
日期	星期	主食	主菜	副菜				附品	穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
1	三	炒米粉	黃豆燒肉 豬肉(主食材)+黃豆+時蔬-煮	焦糖鴿蛋滷味 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	彩蔬鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.6	2.6	2.0	2.8	1.0		893
2	四	胚芽飯	鹹酥雞x3 雞肉-炸	蔥爆豬肉 豬肉(主食材)+時蔬-炒	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 雞肉+雞骨+香菇+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.7			829
3	五	薏仁飯	日式照燒雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬-滷	蔬菜	筍香排骨湯 筍+排骨-煮		6.5	2.6	2.0	2.7			822
6	一	芝麻飯	咖哩豬肉 豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	港式蘿蔔糕x1 蘿蔔糕-蒸	繽紛花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	乳品	6.6	2.6	2.0	2.7		1.0	909
7	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	瓜仔肉 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	韭香豆芽 豆芽菜(主食材)+韭菜-煮	蔬菜	珍珠奶飲 珍珠+奶-煮		6.5	2.7	1.9	2.7			827
8	三	雞肉絲拌飯	沙嗲雞塊 雞肉(主食材)+時蔬-煮	美式薯條x4 薯條-炸	腰果玉米 玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮	水果	6.7	2.8	1.8	3.0	1.0		919
9	四	小米飯	糖醋排骨 豬肉(主食材)+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	鮮蔬高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌紫菜湯 豆腐+紫菜-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
10	五	~~校慶補假~~													
13	一	五穀飯	洋蔥豬柳 豬肉(主食材)+時蔬-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	肉羹湯 肉羹+時蔬-煮	乳品	6.5	2.8	1.9	3.0		1.0	928
14	二	白飯	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	咖哩蝦仁豆腐 豆腐+時蔬+蝦仁-煮	蒜香高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜+蛋-煮		6.5	2.9	2.0	2.7			844
15	三	DIY 義大利麵	滷雞腿x1 雞腿(主食材)-滷	蕃茄肉醬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	紅燒肉丸x1 獅子頭-燒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.6	2.8	2.0	2.8	1.0		908
16	四	燕麥飯	南瓜燉雞 雞肉(主食材)+南瓜+時蔬-煮	關東煮 貢丸+燕餃+竹輪-煮	雙色花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.8	1.9	3.0			848
17	五	麥片飯	旗魚條x3 魚條-炸	鹹冬瓜燒肉 豬肉(主食材)+冬瓜+蔥-煮	繽紛銀芽 豆芽菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔+玉米-煮		6.6	2.8	2.0	2.8			848
20	一	薏仁飯	義式香料雞 雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮	哨子豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮	泰式冬粉 高麗菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+時蔬-煮	乳品	6.6	2.7	2.0	2.8		1.0	921
21	二	芝麻飯	起司菇菇豬 豬肉(主食材)+馬鈴薯+菇類+時蔬-煮	椒鹽魚丁x2 魚丁-炸	脆炒鮮筍 鮮筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.4	2.7	2.1	2.8			829
22	三	香菇油飯	香烤翅小腿x2 翅小腿(主食材)-烤	客家小炒 豆干+咪卷+時蔬-煮	脆炒白花菜 白花菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮	水果	6.6	2.9	2.0	3.0	1.0		925
23	四	五穀飯	味噌雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	海苔雲吞x1 雲吞+時蔬+海苔絲-蒸	金茸絲瓜 絲瓜(主食材)+鴿蛋+時蔬+油片絲-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			841
24	五	小米飯	日式壽喜燒 豬肉(主食材)+時蔬-煮	蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	白菜滷 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	海芽排骨湯 海芽+排骨-煮		6.4	2.7	2.0	2.8			827
27	一	胚芽飯	柳葉魚x3 柳葉魚-炸	椰香沙嗲雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮	乳品	6.6	2.7	2.0	2.8		1.0	921
28	二	糙米飯	藥膳肉片 豬肉(主食材)+豆包+時蔬-煮	飄香滷蛋x1 水煮蛋-煮	蒜香花椰 花椰(主食材)+時蔬+蒜-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	3.0			855
29	三	特製白麵	烤雞排x1 雞排(主食材)-烤	酢醬肉燥 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-炒	拌炒豆芽 豆芽(主食材)(黃)+時蔬-煮	蔬菜	味噌貢丸湯 貢丸+味噌-煮	水果	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0		901
30	四	白飯	黑胡椒豬肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	香腸x1 香腸-烤	薑絲冬瓜 冬瓜(主食材)+薑絲+枸杞-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬+豬肉絲-煮		6.4	2.9	2.0	2.8			842
31	五	芝麻飯	鴿蛋燒雞 雞肉(主食材)+時蔬+鵪鶉蛋-煮	三杯豆干 豆干+杏鮑菇+時蔬-煮	客家炒年糕 大白菜(主食材)+年糕+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	3.0			850

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 魚.肉類	加工食品 其他	甜湯	油炸品
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	3	8	11	18	4	4	3	2	6

鞏固牙齒 從氟做起

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒 鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蛀更具抵抗性唷。



因為堅持所以給您最好