食家安6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	副菜	副菜	湯品	附品	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜(份)	油脂(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
3	一	胚芽飯	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄(主食材)+豆腐+蛋+蔥-煮	炒白菜 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+薑-煮	乳品	6.6	2.6	2.0	2.8		1.0	913
4	二	燕麥飯	沙茶蒙古豬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	木須鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 珍珠+奶-煮		6.7	2.7	2.0	3.0			857
5	三	DIY 義大利麵	滷雞翅x1 雞翅(主食材)-滷	蕃茄肉醬 豬肉(主食材)+蕃茄-煮	關東煮 魚餃+小貢丸+竹輪-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0		898
6	四	芝麻飯	回鍋肉 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	蝦卷x1 蝦捲-烤	脆炒鮮筍 筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+蛋+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.9			846
7	五	~~端午節~~													
10	一	糙米飯	咖哩雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	藥膳燒豆包 豆包+時蔬-煮	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	乳品	6.6	2.6	2.0	2.7		1.0	909
11	二	薏仁飯	無錫排骨 豬肉(主食材)+芝麻-煮	家常豆腐 豆腐+豬肉+蔥-煮	豆醬鮮筍 筍子(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮		6.5	2.7	1.9	2.7			827
12	三	芝麻飯	和風燒雞 雞肉(主食材)+鵪蛋+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜條-炸	雙色花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	1.8	3.0	1.0		898
13	四	肉絲油飯	滷雞排x1 雞排(主食材)-滷	美式脆薯x3 薯條-炸	木須豆芽 豆芽(主食材)+木耳-煮	蔬菜	海芽排骨湯 海芽+排骨-煮		6.7	2.8	1.9	3.0			862
14	五	胚芽飯	蜜汁燒雞 雞肉(主食材)+年糕+時蔬-煮	阿給x1 阿給-煮	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮		6.5	2.8	2.0	2.9			846
17	一	五穀飯	洋蔥燒肉 豬肉(主食材)+洋蔥-煮	花枝丸x2 花枝丸-烤	紅絲花椰 花椰(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+排骨+薑-煮	乳品	6.5	2.8	1.9	3.0		1.0	928
18	二	白飯	柳葉魚x3 柳葉魚-炸	泰式醬雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	肉絲刈薯 刈薯(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.5	2.9	2.0	2.7			844
19	三	蒜香 義大利麵	滷豬排x1 豬排(主食材)-滷	蝦仁炒蛋 蛋+洋蔥+蝦仁+毛豆-煮	鐵板豆芽 豆芽(主食材)+時蔬-煮	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
20	四	麥片飯	奶香菇菇雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	香腸x1 香腸-烤	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌海芽蛋花湯 味噌+蛋+海芽-煮		6.5	2.8	1.9	3.0			848
21	五	小米飯	照燒嫩豬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-煮	柴魚白菜 大白菜(主食材)+時蔬+柴魚-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮		6.6	2.8	2.0	2.8			848
24	一	糙米飯	五味中卷x2 中卷-煮	京醬燒肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	鮮瓜寬粉 鮮瓜(主食材)+寬粉+時蔬+蝦皮-煮	蔬菜	日式豚骨湯 玉米+排骨-煮	乳品	6.6	2.7	2.0	2.8		1.0	921
25	二	白飯	鹽水雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	貢丸肉醬 豬肉(主食材)+貢丸+時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+豬肉+脆筍+時蔬-煮		6.4	2.7	2.1	2.8			829
26	三	日式炒烏龍	糖醋排骨 豬肉(主食材)+時蔬-煮	茶香滷蛋x1 白煮蛋-滷	什錦鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲+時蔬-煮	水果	6.6	2.9	2.0	3.0	1.0		925
27	四	燕麥飯	鮮蔬燒肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	番茄白花 白花菜(主食材)+番茄+時蔬-煮	蔬菜	味噌紫菜湯 味噌+紫菜-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			841
28	五	~~結業式~~													

本公司全面使用「非 基 因 改 造 」之豆製品及玉米
★表示油炸。◎表示加工品。▲表示勾芡。
※ 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)	
						加工食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	魚.肉類	其他	油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	8	8	16	2	3	3	3	2

飲品選擇小撇步

1. 選擇半糖、少糖、不加糖
2. 口渴喝開水：每天6-8杯
3. 天天兩份奶，補充鈣質、維生素B2
4. 小杯容量（250C.C.），與家人朋友分享
5. 減少添加珍珠、布丁、QQ圓、椰果