



# 食家安8+9月菜單中和國小

營養師:葉庭沁(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	點心	
8/30	五	白飯	麥克雞塊x3 <small>雞塊-炸</small>	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796	
9	一	糙米飯	三杯雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+米+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄+蔥-炒</small>	紅仁鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	白玉貢丸湯 <small>蘿蔔+貢丸-煮</small>	乳品 6.5 2.5 2.0 1.0 3.0 908	
9	二	小米飯	酥炸杏片魚丁x3 <small>魚丁+杏片-炸</small>	起司菇菇豬 <small>祥園豬肉(主食材)+菇類+時蔬+起司-煮</small>	彩繪銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨+薑-煮</small>	6.3 2.5 1.9 2.6 793	
9	三	香菇油飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒</small>	海山關東煮 <small>貢丸+黑輪+甜不辣-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	水果 6.3 2.5 1.9 1.0 2.6 853	
9	四	胚芽飯	照燒豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蝦卷x1 <small>蝦卷-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	6.3 2.5 1.9 2.6 793	
9	五	五穀飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蜜汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	三色炒筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+排骨-煮</small>	6.3 2.5 2.0 3.0 814	
9	一	胚芽飯	柳葉魚x3 <small>柳葉魚-炸</small>	京醬豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	沙茶鮮蔬羹 <small>時蔬+魷魚-煮</small>	黑豆奶 6.3 2.5 1.9 1.0 2.7 878	
9	二	糙米飯	鹽水雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>	6.4 2.5 2.0 2.6 803	
9	三	雞肉絲拌飯	醃滷滷肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x2 <small>地瓜薯條-烤</small>	鮮蔬冬粉 <small>豆芽(主食材)+時蔬+冬粉-煮</small>	蔬菜	筍香排骨湯 <small>竹筍+豬肉-煮</small>	水果 6.4 2.5 2.0 1.0 3.0 881	
9	四	白飯	親子丼 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+時蔬+蛋+魷魚絲+海苔絲-煮</small>	中秋鳳梨酥x1	雙星花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	6.5 2.5 2.0 3.0 828	
9	五	~~中秋佳節快樂~~							
9	一	小米飯	雞柳條x3 <small>雞柳條-炸</small>	沙茶豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮑菇玉米 <small>玉米(主食材)+杏鮑菇+毛豆仁-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>	乳品 6.5 2.5 2.0 1.0 2.7 894	
9	二	芝麻飯	梅干燒雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+時蔬-燒</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	彩蔬刈薯 <small>刈薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋-煮</small>	6.6 2.5 2.0 3.0 835	
9	三	蒜香義大利麵	香滷雞腿x1 <small>洽富氣冷式雞腿(主食材)-油</small>	紅燒肉丸x1 <small>獅子頭-燒</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果 6.3 2.5 2.0 1.0 2.6 856	
9	四	薏仁飯	奶香菇菇雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796	
9	五	白飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	鮮蔬燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+豆包+時蔬-煮</small>	脆炒花椰菜 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>	6.4 2.5 1.9 2.7 805	
9	一	小米飯	油腐燒雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米+時蔬-炒</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	昆布雞湯 <small>昆布+雞-煮</small>	黑豆奶 6.3 2.5 2.0 1.0 3.0 894	
9	二	燕麥飯	薑汁肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝捲x1 <small>花枝捲-烤</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>豆腐+蛋+味噌-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.6 796	
9	三	蕃茄肉醬義大利麵	蔥燒豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-燒</small>	香烤薯餅x3 <small>薯餅-烤</small>	翠炒鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	水果 6.5 2.7 1.9 1.0 3.0 900	
9	四	五穀飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	咖哩雞 <small>洽富氣冷式雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	6.3 2.7 2.0 2.8 820	
9	五	胚芽飯	京都排骨 <small>祥園豬肉(主食材)+芝麻-燒</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	6.3 2.5 2.0 2.8 805	
9	一	芝麻飯	橙汁雞 <small>雞肉-燒</small>	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	乳品 6.6 2.5 2.0 1.0 3.0 915	

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 ※

區類及其製品	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	生鮮食材	調理食品	魚、肉類	加工食品	油炸食品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0 3	6	12	13	8	4	4	5	2



究好豬的豬隻飲食是由動物營養師調配，居住環境也是採用最高規格，堅持提供最優質的豬肉，歡迎掃碼QR code了解我囉



## 食家安將高優質CAS生鮮優質肉品 帶入校園

CAS生鮮優質肉品「全品項」與「祥園豬肉」及「洽富氣冷雞肉」合作

每天肉品的升等 讓學生實際吃到最優質的食材

皆為一條龍的生產製程，為「農場到餐桌」的首選及安全保證

洽富營業室全台灣唯一吹冷氣的雞肉，除了保存品質較好以外，肉質及營養價值更高！歡迎掃碼QR code 認識我更多

