食家安10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			湯品	附品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1	二	白飯	奶香菇菇雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮	蕃茄豆腐蛋 蕃茄(主食材)+豆腐+蛋-煮	香滷白菜 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0			2.8	819
2	三	肉絲炒飯	孜然烤雞翅x1 洽富氣冷雞翅(主食材)-烤	海山醬阿給x1 阿給-煮	芹香豆芽 豆芽菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	6.5	2.4	1.9	1.0		2.7	864
3	四	糙米飯	日式照燒雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮	蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	紅絲花椰 花椰菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮		6.5	2.5	1.9			3.0	825
4	五	胚芽飯	沙茶豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	花枝丸x2 花枝丸-烤	薑絲冬瓜 冬瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮		6.5	2.5	2.0			2.8	819
5	六	燕麥飯	鹹水雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮	豆干肉醬 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	炒鮮筍 筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9			2.8	816
7	一	芝麻飯	咖哩洋芋燉肉 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉	燒烤醬甜條 甜不辣+小黑輪條-燒	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	乳品	6.6	2.5	2.0		1.0	2.8	906
8	二	五穀飯	紅麴醬燒雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-燒	柳葉魚x2 魚-炸	腰果玉米 玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.6	2.5	1.9			2.8	823
9	三	海苔香鬆飯	回鍋肉 祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥-炒	彩蔬鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌貢丸湯 貢丸+味噌-煮	水果	6.5	2.5	2.0	1.0		3.0	888
10	四	~~雙十連假愉快~~													
14	一	麥片飯	栗子燒肉 祥園豬肉(主食材)+栗子+時蔬-燒	蝦卷x1 蝦卷-烤	鐵板銀芽 豆芽菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮	乳品	6.5	2.5	2.0		1.0	2.8	819
15	二	胚芽飯	糖醋雞 洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮		6.5	2.5	2.0			2.7	814
16	三	日式烏龍麵	京都排骨 祥園豬肉(主食材)-煮	紅燒獅子頭x1 獅子頭-燒	蝦香白菜 大白菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮	蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+排骨-煮	水果	6.6	2.5	2.0	1.0		3.0	895
17	四	白飯	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	和風燒雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬+鵪鶉蛋-煮	豆醬鮮筍 筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌紫菜湯 豆腐+紫菜+味噌-煮		6.5	2.5	1.9			2.8	816
18	五	薏仁飯	泰式酸甜雞x3 雞肉-煮	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	義式香料炒洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬+培根-炒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+時蔬-煮		6.6	2.5	1.9			2.9	828
21	一	五穀飯	三杯雞 洽富氣冷雞(主食材)+米血+時蔬-煮	滷味拼盤 豆干+貢丸+竹輪-滷	翠炒花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 珍珠+奶-煮	乳品	6.5	2.5	1.9		1.0	2.8	896
22	二	小米飯	照燒豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	茶香滷蛋x1 白煮蛋-滷	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮		6.5	2.5	2.0			2.7	814
23	三	香菇油飯	沙茶燒雞 洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮	鮮蔬雲吞x1 雲吞+時蔬-煮	雲耳鮮筍 筍(主食材)+木耳-炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.5	1.9	1.0		2.8	883
24	四	白飯	酥炸魚排x1 魚-炸	麻油豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+味噌+豆腐-煮		6.6	2.5	1.9			3.0	832
25	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 洽富氣冷雞(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蛋+蕃茄-炒	炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	米苔目湯 米苔目+豬肉+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0			2.8	826
28	一	麥片飯	油腐燒肉 祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	蝦香高麗 高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	2.0		1.0	3.0	828
29	二	白飯	冬瓜燒雞 洽富氣冷雞(主食材)+冬瓜+時蔬-煮	烤香腸x1 香腸-烤	金銀鮮瓜 鮮瓜(主食材)+油片+時蔬-煮	蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9			2.7	812
30	三	青醬義大利麵	迷迭香雞排x1 洽富氣冷雞排(主食材)-烤	地瓜薯條x2 地瓜薯條一烤	鮮菇花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔+排骨+芹菜-煮	水果	6.6	2.5	1.9	1.0		2.8	883
31	四	芝麻飯	蘑菇醬燒雞 洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	玉米鮑菇 玉米(主食材)+菇+時蔬-煮	蔬菜	昆布雞湯 昆布+雞-煮		6.6	2.5	1.9			2.8	823

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 ※

珍惜食物三部曲：

1. 吃飯不挑食
食物的豐富性與營養成分更勝於量

2. 按量取食
食物份量適中不浪費

珍惜食物不浪費『食』在有學問

3. 吃光光，不浪費
誰知盤中餐，
粒粒皆辛苦

惜食行動，從我做起！

1 豆魚蛋肉剛剛好

2 蔬菜多多纖維多

3 全穀雜糧一定要