



# 食家安 10月菜單 中和國小

營養師：葉庭彰(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	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素B1	維生素B2	維生素C	纖維	鈉	磷	鉀	其他		
1	二	白飯	奶香菇菇雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	蕃茄豆腐蛋 <small>蕃茄(主食材)+豆腐+蛋-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.5	2.5	2.0										2.8	819	
2	三	肉絲炒飯	孜然烤雞翅x1 <small>洽富氣冷雞翅(主食材)-烤</small>	海山醬阿給x1 <small>阿給-煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>	水果	6.5	2.4	1.9	1.0										2.7	864
3	四	糙米飯	日式照燒雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>		6.5	2.5	1.9											3.0	825
4	五	胚芽飯	沙茶豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-炸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		6.5	2.5	2.0											2.8	819
5	六	燕麥飯	鹹水雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	豆干肉醬 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	炒鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		6.5	2.5	1.9											2.8	816
7	一	芝麻飯	咖哩洋芋燉肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	燒烤醬甜條 <small>甜不辣+小黑輪條-燒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	6.6	2.5	2.0	1.0	2.8										906
8	二	五穀飯	紅麴醬燒雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-燒</small>	柳葉魚x2 <small>魚-炸</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.6	2.5	1.9											2.8	823
9	三	海苔香鬆飯	回鍋肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	彩蔬鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	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 <small>祥圓豬肉(主食材)+栗子+時蔬-燒</small>	蝦卷x1 <small>蝦卷-炸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	乳品	6.5	2.5	2.0	1.0	2.8									819	
15	二	胚芽飯	糖醋雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		6.5	2.5	2.0											2.7	814
16	三	日式烏龍麵	京都排骨 <small>祥圓豬肉(主食材)-煮</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭-燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+排骨-煮</small>	水果	6.6	2.5	2.0	1.0	3.0										895
17	四	白飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-炸</small>	和風燒雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬+鴨蛋-煮</small>	豆醬鮮筍 <small>筍(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	1.9											2.8	816
18	五	薏仁飯	泰式酸甜雞x3 <small>雞肉-煮</small>	日式壽喜燒 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	義式香料炒洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+培根-炒</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬-煮</small>		6.6	2.5	1.9											2.9	828
21	一	五穀飯	三杯雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+米血+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>豆干+貢丸+竹輪-油</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>	乳品	6.5	2.5	1.9	1.0	2.8										896
22	二	小米飯	照燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>白煮蛋-油</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		6.5	2.5	2.0											2.7	814
23	三	香菇油飯	沙茶燒雞 <small>洽富氣冷雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮蔬雲吞x1 <small>雲吞+時蔬-煮</small>	雲耳鮮筍 <small>筍(主食材)+木耳-炒</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.6	2.5	1.9	1.0										2.8	883
24	四	白飯	酥炸魚排x1 <small>魚-炸</small>	麻油豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	脆炒馬鈴薯 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+味噌+豆腐-煮</small>		6.6	2.5	1.9											3.0	832
25	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄-炒</small>	炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	米苔目湯 <small>米苔目+豬肉+時蔬-煮</small>		6.6	2.5	2.0											2.8	826
28	一	麥片飯	油腐燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-炒</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	乳品	6.5	2.5	2.0	1.0	3.0										828
29	二	白飯	冬瓜燒雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+冬瓜+時蔬-煮</small>	烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	金銀鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+油月+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>		6.5	2.5	1.9											2.7	812
30	三	DIY義大利麵	迷迭香雞排x1 <small>洽富氣冷雞排(主食材)-烤</small>	青醬豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+排骨+芹菜-煮</small>	水果	6.6	2.5	1.9	1.0										2.8	883
31	四	芝麻飯	蘑菇醬燒雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	玉米鮑菇 <small>玉米(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	昆布雞湯 <small>昆布+雞-煮</small>		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

3. 吃光光，不浪費  
誰知盤中餐，粒粒皆辛苦

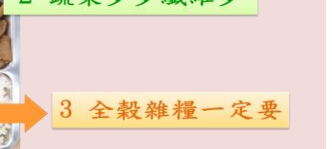


惜食行動，從我做起！

1 豆魚蛋肉剛剛好



2 蔬菜多多纖維多



3 全穀雜糧一定要

