



食家安 12月菜單 中和國小

營養師:葉庭花(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	蔬菜	湯品	附品	全乳 糖(份)	五及蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)
2	一	白飯	沙茶雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>	乳品	5.2	2.5	1.9	1.0	3.0	814
3	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	味噌豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	脆炒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.7	709
4	三	肉絲炒飯	蜜汁燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	繽紛花椰 <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>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	785
5	四	小米飯	薑燒豬肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+貢丸+竹輪-煮</small>	哈姆玉米 <small>玉米(主食材)+火腿+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+豬肉+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714
6	五	五穀飯	鹽水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	打拋豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+韭菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714
9	一	芝麻飯	咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	香腸x1 <small>香腸-烤</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜-煮</small>	乳品	5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	725
10	二	白飯	梅干燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蜜香豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	1.9		2.7	721
11	三	培根蒜香 義大利麵	蘑菇醬豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-燒</small>	雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	香菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	2.9	790
12	四	胚芽飯	和風燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-煮</small>	鮮炒筍 <small>鮮筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>		5.2	2.5	1.9		2.8	725
13	五	薏仁飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	芋香燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+芋頭-煮</small>	炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.9	732
16	一	麥片飯	酥炸魚丁x3 <small>魚(主食材)-炸</small>	瓜仔肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	脆炒洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜+時蔬-煮</small>	乳品	5.0	2.5	1.9	1.0	2.8	791
17	二	糙米飯	沙茶豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米干丁 <small>玉米(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	香蒜高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍香雞湯 <small>竹筍+雞肉-煮</small>		5.2	2.5	1.9		2.7	721
18	三	肉鬆拌飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+肉絲+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	3.0	794
19	四	白飯	味噌豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	茄汁肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+排骨-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714
20	五	胚芽飯	椰香咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-煮</small>	蝦香鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+油片+時蔬+蝦皮-煮</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.2	2.5	1.9		2.8	725
21	六	中和之星特餐:虱目魚粥 <small>白米+虱目魚+時蔬-煮</small>		照燒雞腿排x1 <small>雞排-烤</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠-煮</small>		5.5	2.5	2.0		2.7	744
23	一	五穀飯	杏片魚丁x3 <small>魚+杏仁-炸</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.0	1.0	3.0	723
24	二	小米飯	照燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714
25	三	聖誕特餐 DIY義大利麵	酥炸雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-烤</small>	番茄肉醬 <small>祥圓豬肉(主食材)+番茄-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋+薑絲-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.0	1.0	2.9	792
26	四	白飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	香烤薯餅x3 <small>薯餅-烤</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.8	728
27	五	燕麥飯	洋芋燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+時蔬-煮</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	1.9		2.8	711
30	一	麥片飯	排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small>	蜜汁燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+洋蔥+年糕+火鍋料-煮</small>	繽紛銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.0	1.0	3.0	803
31	二	白飯	古早味滷肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+貢丸-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯+蔥-炒</small>	砂鍋白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714

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 ※



食家安粉絲專頁按讚後留言給小編(學校+班級+座號)
 就有驚喜的可愛小禮喔

歡迎掃描QR code
 填寫滿意度問卷
 您的意見是我們進步的動力