



食家安1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	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	乳品(份)	水果(份)	海帶(份)	熱量(大卡)	
1/2	四	~全校補休~停餐~												
3	五	五穀飯	蜜汁燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-燒</small>	卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	鮮蔬冬粉 <small>綠豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜 仙草脆圓飲 <small>仙草+脆圓-煮</small>		5.2	3.0	2.0			3.0	774
6	一	燕麥飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	乳品	5.3	2.7	1.9	1.0		2.8	827
7	二	芝麻飯	杏片魚丁x3 <small>魚丁+杏片-炸</small>	油腐豬 <small>祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+油片+時蔬-滷</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		5.0	2.8	2.0			3.0	745
8	三	香菇油飯	和風雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+魚卵捲+時蔬-燒</small>	府城蝦卷x1 <small>蝦卷-烤</small>	彩燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-主</small>	蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	水果	5.1	3.0	2.0		1.0	2.8	818
9	四	白飯	沙茶蒙古豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔+貢丸-煮</small>		5.0	2.8	2.0			3.0	745
10	五	薏仁飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬+薑-燒</small>	蔬菜 麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.3	2.8	2.0			2.7	753
13	一	糙米飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	烤肉醬甜條 <small>甜不辣-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 蕃茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>	乳品	5.3	2.7	2.0	1.0		2.8	830
14	二	白飯	蜜汁腰果雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	紅燒肉丸x1 <small>獅子頭-燒</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-燴</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>		5.0	3.0	2.0			2.8	751
15	三	DIY 義大利麵	酥炸 雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	奶香 雞肉白醬 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主食材)+鮮菇+時蔬-炒</small>	蔬菜 味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	水果	5.0	2.8	1.9	1.0	3.0	803	
16	四	芝麻飯	醬燒雞 <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>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.0	3.0	2.0			2.7	747
17	五	五穀飯	鮮蔬燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	薯餅x2 <small>薯餅-烤</small>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.3	2.5	1.9			2.9	737

休業式~提供西點餐盒~

~寒假愉快~新年快樂~

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 ※

1. 綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、五穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2. 黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則、飲酒應節制，建議一次葡萄酒120c.c.、琴酒、白蘭地、威士忌等30c.c.、台灣啤酒300c.c.

3. 紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

年節食扣紅綠燈



因為堅持所以給您最好

