食家安2月菜單 中和國小

營養師:葉庭妡(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)	油脂(份)	熱量(大卡)
2/11	二	五穀飯	日式壽喜燒 祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮	海山醬關東煮 白蘿蔔(主食材)+貢丸+竹輪-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇-煮	蔬菜	味噌海芽豆腐湯 豆腐+海芽+味噌-煮		5.0	2.7	2.0			2.8	729
12	三	雞絲拌飯	酥炸雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-炸	港式餡餅x2 餡餅-烤	培根義式花椰 花椰菜(主食材)+培根+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	水果	5.2	3.0	1.9		1.0	3.0	832
13	四	小米飯	梅干扣肉 祥圓豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮	滷蛋x1 水煮蛋-滷	炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-主	蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮		5.0	2.8	2.0			2.8	736
14	五	燕麥飯	腰果排骨酥x3 豬肉+腰果-炸	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	鮮蔬冬粉 豆芽菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮		5.2	3.0	1.9			2.7	758
17	一	芝麻飯	黃金咖哩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	烤香腸x1 香腸-烤	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+洋蔥+馬鈴薯-煮	乳品	5.3	2.8	2.0	1.0		3.0	846
18	二	白飯	旗魚條x3 旗魚條-炸	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	燴炒白菜 大白菜(主食材)+時蔬-滷	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		5.0	3.0	2.0			3.0	760
19	三	DIY肉醬義大利麵	香烤雞翅x1 洽富雞翅(主食材)-烤	番茄肉醬 祥圓豬肉(主食材)+蕃茄-煮	醬燒鮮筍 竹筍(主食材)+時蔬-燒	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮	水果	5.0	2.8	2.0		1.0	2.8	796
20	四	薏仁飯	京醬豬 祥圓豬肉(主食材)+豆干-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	什錦花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌蛋花湯 蛋+味噌-煮		5.3	2.7	1.9			2.8	747
21	五	麥片飯	鴿蛋燴雞 洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮	花枝卷x1 花枝卷-烤	炒銀芽 豆芽菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	芹香雞湯 蘿蔔+雞肉+芹菜-煮		5.0	2.8	2.0			2.8	736
24	一	白飯	麻油豬 祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮	家常豆腐 豆腐+豬肉-煮	哈姆玉米 玉米(主食材)+火腿+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑-煮	乳品	5.3	2.8	1.9	1.0		2.8	835
25	二	燕麥飯	蔥油雞 洽富雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮	貢丸肉醬 祥圓豬肉(主食材)+貢丸-煮	金茸鮮瓜 鮮瓜(主食材)+蛋+時蔬-煮	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		5.0	2.8	2.0			2.8	736
26	三	肉鬆拌飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮	茄汁肉丸x1 獅子頭-燒	香炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	5.0	3.0	2.0		1.0	2.8	811
27	四	胚芽飯	蜜汁雞丁 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	海山醬阿給x1 阿給-蒸	炒鮮筍 筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		5.0	2.8	2.0			2.8	736

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
@genkifood

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