



食家安3月菜單 中和國小

營養師：張維珊(營養字第:010000)

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	全穀類 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
3/2	一	糙米飯	油腐豬 <small>祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-燒</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜-煮</small>	蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		5.0	2.5	2.0	1.0	3.0	803
3	二	白飯	糖醋雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 虱目魚豆腐湯 <small>虱目魚+豆腐-煮</small>		5.0	2.5	2.0		3.0	723
4	三	特製拌麵	酢醬肉燥 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	香烤雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-烤</small>	燴炒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜 結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞-煮</small>		5.0	2.5	1.9	1.0	2.8	771
5	四	小米飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚-炒</small>	鹹蛋鮮豆 <small>鮮豆(主食材)+鹹蛋-煮</small>	蔬菜 金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.7	723
6	五	芝麻飯	韓式燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.9	732
9	一	胚芽飯	日式咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉-烤</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉-煮</small>	蔬菜 玉米排骨湯 <small>玉米+排骨-煮</small>		5.2	2.5	1.9	1.0	2.9	810
10	二	白飯	麻油豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜 仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.7	723
11	三	香菇油飯	酥炸魚排x1 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸+竹輪+魚卵捲-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉-煮</small>		5.0	2.5	1.9	1.0	3.0	780
12	四	麥片飯	京醬豬 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	彩燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.7	709
13	五	五穀飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>		5.1	2.5	1.9		3.0	727
16	一	白飯	京都排骨 <small>祥園豬肉(主食材)-煮</small>	紅燒獅子頭x1 <small>肉丸-燒</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜 麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	805
17	二	小米飯	和風燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+鵝蛋-煮</small>	蜜香豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	義式花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.7	723
18	三	特製 義大利麵	番茄肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+番茄-煮</small>	香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-油</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	785
19	四	芝麻飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	豬肉餡餅x2 <small>豬肉餡餅-烤</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>		5.1	2.5	2.0		2.8	721
20	五	燕麥飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+芹菜-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.7	709
23	一	五穀飯	烤肉醬雞肉 <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>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>		5.2	2.5	2.0	1.0	2.7	803
24	二	白飯	黑胡椒豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣-燒</small>	炒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		5.2	2.5	1.9		2.8	725
25	三	肉鬆拌飯	鹽水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	打拋豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鴿蛋鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬+鴿蛋-煮</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	2.0	1.0	2.7	769
26	四	芝麻飯	栗子燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+栗子+時蔬-燒</small>	薯餅x1 <small>薯餅-炸</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜 花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		5.2	2.5	2.0		3.0	737
27	五	胚芽飯	蜜汁雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	肉末油腐 <small>油豆腐+豬肉-煮</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+木耳-炒</small>	蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		5.1	2.5	2.0		2.8	721
30	一	薏仁飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜 海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>		5.2	2.5	1.9	1.0	3.0	814
31	二	糙米飯	醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>豆干+貢丸+竹輪-油</small>	炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 蕃茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.7	709

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