



食家安5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	全蛋 雞腿 (份)	玉米 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	水果 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)
1	五	五穀飯	咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉-烤</small>	蒜香綠花椰 <small>青花菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉-煮</small>					2.9	725
4	一	白飯	京都子排 <small>祥園豬肉(主食材)-煮</small>	炸麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+味噌-煮</small>	乳品				3.0	803
5	二	小米飯	韓式醬雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+洋葱+泡菜+時蔬-煮</small>	夜市烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>					2.9	788
6	三	香菇油飯	鐵板豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬雲吞x1 <small>雲吞-蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	水果				1.0	767
7	四	燕麥飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>					2.7	716
8	五 校慶	刈包 <small>刈包+蔬菜+花生粉</small>	鐵路豬排 <small>豬肉-烤</small>	鹽酥雞x4 <small>雞肉-炸</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>		虱目魚粥 <small>白米+虱目魚+時蔬-煮</small>					3.0	734
11	一	薏仁飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	洋芋燒 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	乳品				3.0	814
12	二	小米飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮</small>	府城蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small>	油燜鮮筍 <small>筍子(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉-煮</small>					2.9	718
13	三	特製 義大利麵	脆皮雞腿x1 <small>洽富雞肉(主食材)-炸</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+蕃茄-煮</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	水果				1.0	780
14	四	白飯	京醬燒豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	雙色高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>					2.7	723
15	五	糙米飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	起司玉米堡x1 <small>起司玉米堡-蒸</small>	肉絲鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+豬肉+時蔬-炒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>					2.7	716
18	一	胚芽飯	骰子油腐豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	酥炸魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>	乳品				3.0	803
19	二	白飯	醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-煮</small>	西魯肉 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>					2.7	721
20	三	夏威夷炒飯	香滷厚切豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-油</small>	烤肉醬甜條 <small>甜不辣-燒</small>	鮮蔬寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>	水果				1.0	785
21	四	糙米飯	奶香菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蒜-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	什錦肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>					2.7	723
22	五	雜糧飯	蜜汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>豆干+鴨蛋+貢丸-油</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>					2.7	709
25	一	五穀飯	滑蛋嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	瓜仔肉 <small>祥園豬肉(主食材)+瓜-煮</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+海帶結-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	乳品				2.7	789
26	二	白飯	黃金咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	白花木須 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>					3.0	737
27	三	什錦 烏龍麵	香烤雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-烤</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	三鮮白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+液蛋-煮</small>	水果				1.0	790
28	四	薏仁飯	匈牙利燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	肉末煨豆腐 <small>豆腐+豬肉-煨</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜肉片湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>					2.8	714
29	五	燕麥飯	腰果排骨酥x3 <small>豬肉+腰果-炸</small>	糖醋雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>					3.0	720

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 ※

校慶特餐

刈包DIY



刈包



鐵路豬排



鹽酥雞



香炒高麗



虱目魚粥

