



# 食家安6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 (份)	蛋黃 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	水果 (份)	油類 (份)	糖類 (份)	熱量 (大卡)
1	一	白飯	蔥爆豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	檸檬雞柳條x2 <small>雞柳條-炸</small>	脆炒白花 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+蔥仁+豬肉-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.0	1.0	3.0	803
2	二	芝麻飯	BBQ醬雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	甜辣醬關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+貢丸+竹輪-煮</small>	海結炒肉片 <small>海帶結+豬肉-炒</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.8	728
3	三	雞絲拌飯	蠔汁蒸魚 <small>鯛魚(主食材)-蒸</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜-烤</small>	鵪鶉絲瓜 <small>絲瓜(主食材)+鵪鶉+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	2.7	781
4	四	小米飯	玉米雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+玉米-煮</small>	番茄豆腐蛋 <small>番茄(主食材)+豆腐+蛋-煮</small>	滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.1	2.5	2.0		2.7	716
5	五	薏仁飯	香酥卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	馬鈴薯燉肉 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯-燉</small>	泰式寬粉煲 <small>豆芽(主食材)+寬粉-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		5.1	2.5	1.9		3.0	727
8	一	胚芽飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	肉絲津白 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉+芹菜-煮</small>	乳品	5.1	2.5	1.9	1.0	2.9	803
9	二	白飯	塔香肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+豆皮-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	木須鮮筍 <small>筍子(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.7	723
10	三	特製 義大利麵	脆皮雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-炸</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+番茄-煮</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	1.9	1.0	3.0	787
11	四	燕麥飯	蜜地瓜燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+地瓜-燒</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜-煮</small>	蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.8	728
12	五	五穀飯	醬爆雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+花生-煮</small>	酥炸魚條x2 <small>魚條-炸</small>	玉米干丁 <small>玉米(主食材)+豆干-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	1.9		3.0	734
15	一	芝麻飯	醬燒豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	咖哩冬粉煲 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+冬粉-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>豆腐+蛋+味噌-煮</small>	乳品	5.1	2.5	2.0	1.0	3.0	810
16	二	小米飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-燉</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	清炒脆瓜 <small>瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.8	728
17	三	肉絲油飯	京醬豬 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	海山醬阿給x1 <small>阿給-煮</small>	芋香白菜 <small>大白菜(主食材)+豬肉+芋頭-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	785
18	四	白飯	酥炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	和風味噌雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	山藥排骨湯 <small>山藥+排骨-煮</small>		5.1	2.5	2.0		3.0	730
19	五	薏仁飯	蜜汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-燒</small>	烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞-煮</small>		5.0	2.5	2.0		2.8	714
20	六	胚芽飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+紫血-煮</small>	肉末蒸蛋 <small>蛋(主食材)+豬肉-蒸</small>	炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	2.0		2.8	728
22	一	燕麥飯	打拋豬肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷蛋x1 <small>白煮蛋-滷</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+金針菇-煮</small>	蔬菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔+貢丸-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.0	1.0	2.8	794
23	二	白飯	糖醋雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香酥麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	肉絲炒豆薯 <small>豆薯(主食材)+豬肉-炒</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		5.1	2.5	1.9		3.0	727
24	三	蒜香 義大利麵	黑胡椒豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-油</small>	端午水晶粽 <small>水晶粽-蒸</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	田園羅宋湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	1.0	2.8	785
~~端午節~~														
29	一	芝麻飯	腰果排骨酥x3 <small>豬肉+腰果-炸</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔(主食材)+時蔬-滷</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>	乳品	5.2	2.5	1.9	1.0	3.0	814
30	二	雜糧飯	黃金咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	花枝捲x2 <small>花枝捲-炸</small>	木耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	味噌虱目魚湯 <small>豆腐+虱目魚+味噌-煮</small>		5.1	2.5	1.9		2.9	723

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