



食家安7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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	乳品(份)	水果(份)	油脂(份)	熱量(大卡)	
1	三	茄汁蝦仁炒飯	五香雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-油</small>	港式餡餅x2 <small>餡餅-烤</small>	培根義式花椰 <small>花椰菜(主食材)+培根+時蔬-煮</small>	蔬菜	土豆排骨湯 <small>馬鈴薯+豬肉-煮</small>	水果	5.1	2.5	1.9		1.0	2.7	774
2	四	小米飯	梅干扣肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮</small>	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		5.0	2.5	2.0			3.0	723
3	五	燕麥飯	蜜汁燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+年糕+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯+蔥-炒</small>	紅絲脆瓜 <small>鮮瓜(主食材)+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	鮮蔬肉羹湯 <small>大白菜+肉羹-煮</small>		5.0	2.5	2.1			2.8	716
6	一	芝麻飯	黃金咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	酥炸魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	燴炒白菜 <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	5.1	2.5	2.0	1.0		3.0	810
7	二	白飯	糖醋排骨 <small>祥圓豬肉(主食材)+芝麻-煮</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.2	2.5	2.0			2.7	723
8	三	特製義大利麵	香酥炸雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-炸</small>	青醬雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.0		1.0	3.0	790
9	四	薏仁飯	京醬豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆子-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	清爽脆筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	1.9			2.8	711
10	五	麥片飯	奶香嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	玉米總匯 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	1.9			3.0	734
13	一	白飯	日式壽喜燒 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	綠豆脆圓湯 <small>綠豆+脆圓-煮</small>	乳品	5.2	2.5	2.1	1.0		2.7	806
14	二	~~休業式，提供麵包點心餐盒~~													

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