



Choice Pig
究好豬



食家安8-9月菜單 中和國小

營養師:張維珊(營養字第:01000)

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	副菜一	副菜二	湯品	附品	營養成分						
								五穀類(份)	豆類(份)	蛋類(份)	魚肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)
8/31	一	白飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	黃金豆腐煲 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	乳品	5.1	2.5	2.1	1.0		2.8	803
9/1	二	糙米飯	玉米雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+玉米+時蔬-煮</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.0			3.0	744
2	三 義式 特餐	DIY 螺旋麵	蕃茄肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+蕃茄+時蔬-煮</small>	轟炸雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-炸</small>	義式醬燒肉丸x1 <small>豬肉丸-燒</small>	蔬菜 味噌湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.7		1.0	3.0	775
3	四	小米飯	糖醋雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	杏片魚丁x2 <small>魚丁+杏仁片-炸</small>	炒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.0	2.5	2.0			2.7	709
4	五	芝麻飯	骰子油腐豬 <small>祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	清爽脆筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		5.0	2.5	2.1			2.9	721
7	一	麥片飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主食材)+玉筍+時蔬-煮</small>	蔬菜 結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞-煮</small>	乳品	5.4	2.5	1.9	1.0		2.8	819
8	二	五穀飯	沙茶嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-炒</small>	海山醬阿給x1 <small>阿給-煮</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.5	2.5	2.0			2.5	735
9	三	糙米飯	奶香嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-燉</small>	滷蛋x1 <small>白煮蛋(主食材)-油</small>	豆豉炒鮮豆 <small>豆(主食材)+豆豉-炒</small>	蔬菜 金針排骨湯 <small>金針菇+時蔬+豬肉-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.0		1.0	2.6	765
10	四 小吃 特餐	刈包	梅乾扣肉 <small>祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜+花生-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	玉米肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 蔬菜瘦肉粥 <small>白菜+豬肉+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	1.8			2.9	748
11	五	白飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚-烤</small>	鐵板甜蔥豬 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	1.8			3.0	753
14	一 泰式 特餐	泰國香米	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	打拋豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬+九層塔-煮</small>	沙嗲冬粉煲 <small>青木瓜(主食材)+時蔬+花生-煮</small>	蔬菜 摩摩喳喳 <small>西谷米+雞糰-煮</small>	乳品	5.1	2.5	2.0	1.0		3.0	810
15	二	芝麻飯	日式照燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	培根高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+培根-煮</small>	蔬菜 四神湯 <small>馬鈴薯+蔥仁-煮</small>		5.0	2.5	2.0			2.9	718
16	三 中式 特餐	DIY鐵板麵	蘑菇肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+蘑菇-煮</small>	蜜汁雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-油</small>	木耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	5.5	2.5	1.8		1.0	2.9	808
17	四	薏仁飯	蘿蔔燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蘿蔔-煮</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋(主食材)+香菇-蒸</small>	三絲豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		5.0	2.5	2.1			2.9	721
18	五	雜糧飯	栗子燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬+栗子-燒</small>	春捲x2 <small>春捲-烤</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+金針菇-煮</small>	蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>		5.0	2.5	2.0			3.0	723
21	一	白飯	酥炸腰果排骨酥x3 <small>豬肉+腰果-炸</small>	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮</small>	蒟蒻花椰 <small>花椰菜(主食材)+蒟蒻+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌紫菜湯 <small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.0	1.0		3.0	803
22	二	五穀飯	菲力雞排x1 <small>雞排-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主食材)+豆干+海帶根-油</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.2	2.5	2.1			2.8	730
23	三 台式 特餐	招牌油飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	肉末炒豆薯 <small>豆薯(主食材)+豬肉-炒</small>	蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	水果	5.5	2.5	2.0		1.0	3.0	818
24	四	麥片飯	甜麵醬燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-燒</small>	照燒雞腿排x1 <small>雞排-烤</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		5.0	2.5	1.9			2.8	711
25	五	胚芽飯	咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	肉絲津白 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	1.9			3.0	755
26	六	地瓜飯	京都子排 <small>祥園豬肉(主食材)+白芝麻-煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+時蔬+冬粉-煮</small>	蔬菜 筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		5.1	2.5	2.0			2.9	725
28	一	五穀飯	奶香菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.2	2.5	2.0	1.0		2.6	799
29	二	紫米飯	蜜汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+年糕+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.3	2.5	2.0			3.0	744
30	三 古早 味特餐	肉鬆拌飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	什錦鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	2.0			2.8	749

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』
跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

- 1.每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素B2及鈣質
- 2.每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
- 3.菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
- 4.飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
- 5.豆腐雞肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
- 6.堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、磷離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

