食家安11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)	水果類(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
2	一	白飯	蜜汁肉片 祥園豬肉(主食材)+時蔬-炒	鹹酥雞x2 雞肉-炸	木耳炒花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0		3.0	824
3	二	芝麻飯	叉燒肉x3 豬肉-烤	日式照燒雞丁 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	香滷白菜 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	香菇雞湯 雞肉+香菇-煮		5.0	2.5	2.1			2.8	716
4	三西式特餐	西西里茄汁拌飯	轟炸雞翅x1 洽富三節翅(主食材)-炸	醬燒肉丸 獅子頭+時蔬-燒	金茸鮮瓜 鮮瓜(主食材)+金針菇+油片-煮	蔬菜	海芽排骨湯 海芽+豬肉-煮	水果	5.0	2.5	2.0		1.0	3.0	783
5	四	胚芽飯	沙茶燒雞 洽富雞肉(主食材)+豆干-燒	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	玉米肉蓉 玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮		5.3	2.5	1.9			2.7	728
6	五	五穀飯	椒鹽魚排x1 魚排-炸	立冬麻油豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	紅燒雙色 白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-燒	蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓-煮		5.2	2.5	1.8			3.0	732
9	一	薏仁飯	椰香咖哩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	肉末油腐 油豆腐+豬肉-煮	什錦銀芽 豆芽菜(主食材)+油片+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜+豬肉+時蔬-煮	乳品	5.2	2.5	2.0	1.0		2.8	808
10	二	芝麻飯	薑汁燒肉 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	香檸雞柳條x2 雞肉-炸	鮮菇炒甘藍 高麗菜(主食材)+菇-炒	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬肉+芹菜-煮		5.0	2.5	2.0			3.0	723
11	三日式特餐	日式炒烏龍	照燒肉排x1 祥園豬排(主食材)-燒	和風佃煮 水煮蛋+時蔬-滷	玉筍花椰 花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	白玉紅豆 紅豆+湯圓-煮	水果	5.5	2.5	1.8		1.0	2.8	804
12	四	雜糧飯	奶香燉豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	鍋燒白菜 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+豬肉+時蔬-煮		5.2	2.5	2.1			2.9	735
13	五	白飯	三杯雞 洽富雞肉(主食材)+米血-煮	排骨酥x2 豬肉-炸	鮮筍肉片 竹筍(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+時蔬-煮		5.1	2.5	2.0			3.0	730
16	一	糙米飯	杏片魚丁x3 魚丁+杏片-炸	匈牙利炒豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞肉-煮	乳品	5.2	2.5	1.9	1.0		3.0	814
17	二	燕麥飯	蔥油雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	焦糖滷味 白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		5.4	2.5	2.0			2.8	742
18	三	紫米飯	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	燒賣x2 燒賣-蒸	蒜香洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮	水果	5.4	2.5	1.9		1.0	2.7	795
19	四越式特餐	DIY越式湯河粉	蔗香烤雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-烤	春捲x2 春捲-烤	肉絲津白 大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	越式雞湯 雞肉+時蔬-煮		5.1	2.5	1.7			2.9	718
20	五	小米飯	京醬豬柳 祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	玉米鮭魚 玉米(主食材)+鮭魚+時蔬-煮	蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐+蛋+味噌-煮		5.4	2.5	1.8			2.8	737
23	一	胚芽飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮	乳品	5.2	2.5	2.0	1.0		2.7	803
24	二	白飯	梅干肉片 祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮	卡拉雞腿排x1 雞腿排-炸	彩繪雙花 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		5.2	2.5	1.9			3.0	734
25	三義式特餐	蒜香義大利麵	普羅旺斯烤雞排x1 洽富雞排(主食材)-烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	椒香四色 刈薯(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮	水果	5.6	2.5	1.7		1.0	2.9	813
26	四	麥片飯	日式咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	清爽筍絲 竹筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	田園鮮蔬湯 蕃茄+豬肉+時蔬-煮		5.2	2.5	1.8			3.0	732
27	五	五穀飯	鴿蛋燒雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒	紅燒豆腐煲 豆腐+豬肉-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬肉-煮		5.1	2.5	1.9			2.8	718
30	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉	海山醬關東煮 魚丸+竹輪+魚卵卷-煮	螞蟻上樹 豆芽菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0		2.8	815

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、衛生素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.豆魚蛋肉一掌心：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、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育