食家安111年5月菜單 中和國小

Choice Pig 究好豬

營養師:黃士萱(營養字第:002872)
服務電話:27932-5757
廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	低脂(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
2	一	小米飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	咖哩寬粉煲 寬冬粉+豬肉+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	乳品	6.7	2.8	2.1	3.2		1.0	956
3	二	薏仁飯	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.7	2.7	2.2	3.0			862
4 古味餐	三	香菇油飯	酥炸雞翅x1 三節翅-炸	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜+時蔬-煮	水果	6.7	3.0	2.1	3.3	1.0		955
5	四	燕麥飯	日式照燒雞 雞肉+起司+時蔬-煮	酥炸魚塊x2 魚塊-炸	蒜香高麗 高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	小魚海芽湯 海帶芽+薑+小魚干-煮		6.7	3.0	2.1	3.1			886
6	五	胚芽飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	番茄豆腐 番茄+豆腐+時蔬-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	水果	6.7	2.8	2.2	3.1	1.0		934
9	一	糙米飯	蒜香雞肉 雞肉+時蔬-炒	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	乳品	6.5	2.7	2.2	3.0		1.0	928
10	二	小米飯	韓式烤肉 祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-煮	沙茶肉羹 肉羹+時蔬+柴魚-煮	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.8	2.9	2.0	3.3			892
11 義式餐	三	特製義大利麵	香酥雞排x1 雞排-炸	義式肉醬 麵+豬肉+番茄+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+排骨-煮	水果	6.8	3.0	2.0	3.2	1.0		955
12	四	胚芽飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	腰果豆干 豆干+腰果+時蔬-煮	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮		6.5	2.9	2.2	3.2			872
13	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉+蓮子-煮	水果	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0		929
16	一	小米飯	打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	鹹酥雞x3 雞肉-炸	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-滷	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮	乳品	6.7	3.0	2.1	3.2		1.0	971
17	二	糙米飯	安東雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	蒜炒豆雞 豆雞+蒜+時蔬-炒	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			872
18 日式餐	三	蔥油雞汁拌飯	日式豬排x1 豬排-炸	塔香綜合滷味 米血+甜不辣+蒟蒻+時蔬-滷	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮	水果	6.5	2.9	2.1	3.1	1.0		925
19	四	燕麥飯	沙嗲雞肉 雞肉+時蔬-炒	玉米豆腐蛋 玉米+蛋+豆腐-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.6	3.0	2.2	3.2			886
20	五	五穀飯	雙喜燒豬 祥圓豬肉+芋頭+地瓜-燒	茄汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	炒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+豬肉+時蔬-煮	水果	6.7	2.8	2.2	3.1	1.0		934
21 校慶特餐	六	和風炒麵	麥克雞塊x4 雞塊-炸	地瓜薯條x5 薯條-炸	蘋果派x1 蘋果派-烤	蔬菜	果汁		6.5	2.7	2.2	3.0	1.0		908
23	一	麥片飯	蜜汁雞丁 雞肉+時蔬+花生-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌-煮	乳品	6.5	2.7	2.2	3.0		1.0	928
24	二	薏仁飯	糖醋肉片 祥圓豬肉+時蔬-炒	可樂餅x1 可樂餅-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.8	2.9	2.0	3.3			892
25 歐風餐	三	特製義大利麵	椒鹽魚排x1 魚排-炸	義式雞肉青醬 雞肉+時蔬-煮	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮	水果	6.8	3.0	2.0	3.2	1.0		955
26	四	胚芽飯	高昇排骨 祥圓豬肉+年糕-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.5	2.9	2.2	3.2			872
27	五	小米飯	迷迭香燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0		929
30	一	燕麥飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	蔬菜豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	乳品	6.7	3.0	2.1	3.2		1.0	971
31	二	胚芽飯	黃金咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	花枝捲x1 花枝捲-烤	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			872

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※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※

外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- 少油脂：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- 少調味：少沾醬及買醃漬物，少選燻、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- 少加工：減少精緻食品、加工食品攝取如:速食、 含糖飲料、甜點等。
- 多全穀：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如:以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- 多蔬果：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。

資料來源:衛生福利部 國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」

未使用「輻射污染食品」