

Choice Pig
究好豬

食家安 111年5月菜單 中國小

營業部：黃士登 (營業字第：002872)
服務電話：2792-5161
地址：新北市汐止區瑞陽一路308巷1樓

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)	全蛋 料理 (份)
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	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	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	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+茼蒿+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	麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	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
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	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

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！



重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」