



Choice Pig
究好豬

食家安10月菜單中和國小

營養師: 葉心儀(營養字第:005415)
服務電話: 2792-5757
廠址: 新北市汐止區福德一路328巷1

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個數 (個)	蛋黃 個數 (個)	蔬菜 (g)	肉類 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	熱量 (kcal)
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆腐煲 豆腐+毛豆+菇+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉-煮	鮮奶	6.5	2.8	2.0	2.8		1.0	974
04	二	薏仁飯	洋釀年糕雞 雞肉+年糕+白芝麻+時蔬-燒	芹香干絲 干絲+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			896
05	三	泰式鳳梨拌飯	檸檬烤雞翅X1 三節翅-烤	可樂餅X1 可樂餅-烤	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0		920
06	四	糙米飯	白醬燉豬 豬肉+時蔬-煮	銀芽炒蛋 芽菜+蛋+時蔬-炒	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	青菜	雙菇肉絲湯 菇+豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			851
07	五	胚芽飯	泰式打拋 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	竹筍湯 筍-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		911
11	二	燕麥飯	椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	蔥燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1.0		949
12	三	特製義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條x3 薯條-炸	青菜	萵菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	3.0			873
13	四	紫米飯	塔香鮮魚 魚+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮	豆漿	6.6	2.8	2.0	3.0			890
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+薑絲-煮	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0		958
17	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	鐵板油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	脆炒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜-煮	優酪乳	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		966
18	二	雜糧飯	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
19	三	招牌油飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0		954
20	四	麥片飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	酥炸魚條X2 魚-炸	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	青菜	金針肉絲湯 金針+祥園豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	3.0			890
21	五	糙米飯	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	小瓜素雞 瓜+素雞+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		935
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥香魚丁X3 魚丁-燒	芝麻海結 海帶結+時蔬-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	豆漿	6.6	3.0	1.9	2.9			898
25	二	紫米飯	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
26	三	日式炒麵	日式炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		949
27	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉+時蔬-燒	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜大骨湯 瓜+祥園豬肉+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
28	五	小米飯	薑汁燒肉 祥園豬肉+芝麻+時蔬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	青菜	田園鮮蔬湯 菇+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926
31	一	雜糧飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	鮮菇年糕 菇+年糕+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	青菜	竹筍肉絲湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.8	1.9	2.8		1.0	949

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品
※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※



除了扮演傑克南瓜燈，南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源: 華人健康網、台灣癌症基金會



重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」