食家安111年12月菜單 中和國小

Choice Pig 究好豬

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)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	四	糙米飯	青醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	金沙四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			874
02	五	紫米飯	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0		956
05	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米餅X1 玉米餅-烤	鮮蔬海結 海結+時蔬-油	青菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	豆漿	6.2	2.8	2.0	3.0			860
06	二	燕麥飯	◆泡菜鮮魚 魚+泡菜+時蔬-煮	京醬炒豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-燒	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			851
07	三	蒜香義大利麵	茄汁豬排X1 豬排-燒	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		911
08	四	紅藜飯	蘿蔔燒雞 雞肉+麵輪+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8			889
09	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	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	麵線羹 麵線+時蔬+紫魚片-煮	水果	6.2	3.0	1.9	3.0	1.0		933
12	一	薏仁飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	鐵板油腐 油豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	鮮奶	6.6	2.8	2.0	3.0		1.0	990
13	二	雜糧飯	✿日式鮮魚 魚+時蔬-煮	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	履歷豆漿	6.5	3.0	2.0	3.0			898
14	三	招牌油飯	酥炸雞翅X1 三節翅-炸	海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	鮮菇芽菜 菇+芽菜+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		926
15	四	麥片飯	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜雞湯 雞肉+瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
16	五	小米飯	蘑菇奶香雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0		954
19	一	胚芽飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香酥花枝排X1 花枝排-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	減糖優酪乳	6.4	3.0	2.0	3.0		1.0	990
20	二	燕麥飯	糖醋排骨 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	彩蔬結頭菜 祥園豬肉+結頭菜+時蔬-煮	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	履歷豆漿	6.2	3.0	2.0	3.0			875
21	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	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	青菜	香料雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0		958
22	四	糙米飯	麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	香蔥魚丁X3 魚丁-燒	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	冬至鹹湯圓 蝦皮+祥園豬肉+湯圓+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
23	五	五穀飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	鮮菇年糕 祥園豬肉+年糕+菇+時蔬-煮	干絲芽菜 干絲+芽菜+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		949
24 中和之星	六	什錦炒米粉	鹹酥雞X3 雞肉-炸	馬鈴薯條x3 薯條-烤	綜合滷味 豆干+時蔬-油	青菜	飲料		5.2	2.5	1.5	2.8	1.0		801
26	一	雜糧飯	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	蔥爆油腐 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	蝦香麵疙瘩 蝦皮+瓜+麵疙瘩+時蔬-煮	青菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮	豆漿	6.3	3.0	2.0	2.8			874
27	二	薏仁飯	筍燜豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	米粉肉絲湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
28	三	DIY滷肉飯	和風嫩雞 雞肉+時蔬-燒	香菇肉燥 祥園豬肉+鴿蛋+時蔬-煮	滷味拼盤 豆干+素雞+時蔬-滷	青菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0		909
29	四	小米飯	✿蒜香奶油石斑 石斑魚+時蔬-煮	沙茶菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	履歷豆漿	6.4	2.8	2.0	2.8			866
30	五	紫米飯	酸甜醬炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮炒白菜 油片+大白菜+時蔬-炒	青菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0		909

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品✿表示中央補助石斑魚(並於當日供一次履歷豆漿)

※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※

聖誕節5，開心吃、不怕胖 3 大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中最期待的日子~ 聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。

重要公告

本公司全面使用「國產肉品」

資料來源：國健署