



Choice Plus  
究好豬

食家安112年1+2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號

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞塊 (個)	豆腐 雞塊 (個)	雞蛋 (個)	油條 (條)	水果 (斤)	乳品 (公升)	其他 (公升)	
1月10日	補 假														
04三	十特製義大利麵	嫩汁烤雞排X1 雞排-烤	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條x3 薯條-烤	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0		956	
05四	燕麥飯	鹹水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	什錦肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	3.0			860	
06五	糙米飯	蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	糖醋豬肉 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		911	
07六	薏仁飯	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	菇菇湯 油片+菇+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			851	
09一	五穀飯	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	蝦香白菜滷 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	鮮奶	6.5	3.0	2.0	2.8		1.0	989	
10二	胚芽飯	蔥味魚丁X3 魚丁+時蔬-燒	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	滷汁海結 海結+時蔬-油	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	3.0			873	
11三	招牌油飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	海山醬關東煮 貢丸+魚漿製品+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	麵線羹 麵線+時蔬+紫魚片-煮	水果	6.6	2.8	2.0	3.0	1.0		950	
12四	麥片飯	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			898	
13五	雜糧飯	壽喜燒雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		926	
16一	薏仁飯	蒜香雞 雞肉+時蔬-燒	香菇蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	減糖優酪乳	6.4	2.8	2.0	2.8		1.0	966	
17二	小米飯	脆皮炸雞翅X1 雞翅-炸	豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	履歷豆漿	6.6	3.0	1.9	2.8			894	
18三	芝麻飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	醬汁魚條X2 魚-燒	時蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0		950	
19四	白飯	印度咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	翠瓜粉絲 瓜+粉絲+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			875	

~ 寒 假 愉 快 ~

2月1日	燕麥飯	日式咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	時蔬海結 海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	豆漿	6.6	3.0	1.9	2.9			898
14二	紅藜飯	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+薑+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
15三	十乾拌麵	古早味烤雞翅X1 三節雞翅-烤	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-煮	五香滷味 豆干+鵝蛋+時蔬-油	青菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		949
16四	五穀飯	香蔥魚丁X3 魚丁-燒	白醬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	萵菇湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
17五	胚芽飯	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	鐵板燒油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	干絲芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926
18六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮	回鍋干片 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.8	1.9	2.8			849
20一	麥片飯	醬香鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	狀元米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	鮮奶	6.4	2.8	2.0	2.8		1.0	966
21二	雜糧飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干+筍干-煮	照燒魚塊X2 魚-燒	香焗海結 海結+時蔬-煮	青菜	金菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	1.9	2.8			849
22三	DIY韓國麻油紫米飯	韓式烤雞排X1 雞排-烤	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	年糕甜條 年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0		950
23四	薏仁飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷豆漿	6.2	3.0	2.0	3.0			875
24五	糙米飯	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	蔥香豆皮 豆皮+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0		958

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

※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※

## 春節年菜如何選？

~ 6大口訣吃出健康過好年 ~

- 1、全穀雜糧多選原態
- 2、年年有餘減少加工
- 3、蒸煮涼拌搭配堅果
- 4、多添蔬菜補足纖維
- 5、當季水果大桔大利
- 6、多喝開水無糖飲料

資料來源：衛生福利部國民健康署

### 重要公告

本公司全面使用

## 「國產肉品」