



# 食家安3月菜單忠孝國中

營養師:張維珊(營養字第:010000)  
 服務電話:2792-5757  
 廠址:臺北市內湖區新湖一路一號

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全糖糖類(份)	玉米(份)	蔬菜(份)	水果(份)	海鹽(份)	熱量(大卡)	
2	一	糙米飯	油腐豬 祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-燒	雞腿肉捲x1 雞腿肉捲-烤	蒜香高麗 高麗菜(主食材)+蒜-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮	6.0	3.0	2.3			2.8	829
3	二	白飯	糖醋雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	★柳葉魚x2 柳葉魚-炸	什錦花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	5.5	2.8	2.3			3.0	788
4	三	燕麥飯	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	滷蛋x1 水煮蛋(主食材)-滷	燴炒白菜 大白菜(主食材)+時蔬-滷	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞-煮	5.7	2.8	2.3	1.0		2.7	848
5	四	酢醬肉燥拌麵	香烤雞排x1 洽富雞排(主食材)-烤	▲花枝丸x2 花枝丸-烤	鹹蛋鮮豆 鮮豆(主食材)+鹹蛋-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮	5.5	3.0	2.1			2.9	793
6	五	芝麻飯	韓式燒肉 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮	5.8	3.0	2.2	1.0	3.0	881	
9	一	胚芽飯	日式咖哩雞 洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	蜜汁豬排x1 豬排-烤	螞蟻上樹 豆芽(主食材)+豬肉+冬粉-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓-煮	6.0	3.0	2.2			2.9	831
10	二	香菇油飯	麻油豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	▲海山醬關東煮 貢丸+竹輪+魚卵捲-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇-煮	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+薑絲-煮	5.8	2.7	2.3			2.7	788
11	三	薏仁飯	香滷雞翅x1 洽富雞翅(主食材)-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄(主食材)+蛋-炒	脆炒花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+豬肉-煮	5.5	2.5	2.2	1.0	2.8	814	
12	四	麥片飯	京醬豬 祥園豬肉(主食材)+豆干-煮	★▲麥克雞塊x2 雞塊-炸	彩燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	5.5	2.8	2.3			3.0	788
13	五	五穀飯	三杯雞 洽富雞肉(主食材)+蒜+九層塔-煮	泰式酸甜排骨x2 豬肉-燒	脆炒鮮筍 竹筍(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮	5.5	3.0	2.3	1.0	2.9	858	
16	一	白飯	京都排骨 祥園豬肉(主食材)-煮	▲紅燒獅子頭x1 肉丸-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬+蒜-煮	蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆+地瓜-煮	6.0	2.8	2.2			3.0	820
17	二	拿坡里肉醬義大利麵	香滷雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-滷	▲府城蝦卷x2 蝦卷-烤	義式花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮	6.0	2.6	2.2			2.8	796
18	三	糙米飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	韓式醬雞翅x1 洽富雞翅(主食材)-燒	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜+豆腐-煮	5.5	2.5	2.3	1.0	2.9	841	
19	四	芝麻飯	義式蒜香雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	★酥炸豬排x1 豬排-炸	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-燴	蔬菜	玉米濃湯 玉米+蛋+時蔬-煮	5.8	3.0	2.3			3.0	824
20	五	燕麥飯	梅干扣肉 祥園豬肉(主食材)+梅干梅乾菜-煮	菲力雞排x1 雞排-烤	白菜滷 大白菜(主食材)+時蔬-滷	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉+芹菜-煮	5.5	3.0	2.3	1.0	2.8	854	
23	一	五穀飯	烤肉醬雞肉 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	▲茄汁甜條 甜不辣-燒	玉米肉茸 玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬+豬肉-煮	6.0	3.0	2.3			2.9	833
24	二	雞絲拌飯	香滷豬排x1 祥園豬排(主食材)-滷	★▲薯餅x1 薯餅-炸	香炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮	5.9	3.0	2.3			3.0	831
25	三	麥片飯	鹽水雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	打拋豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	鴿蛋鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬+鴿蛋-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	5.5	3.0	2.2	1.0	2.7	867	
26	四	芝麻飯	栗子燒肉 祥園豬肉(主食材)+栗子+時蔬-燒	★卡拉雞腿排x1 雞腿排-炸	金茸白菜 大白菜(主食材)+油片+時蔬-煮	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮	6.0	3.0	2.3			3.0	838
27	五	胚芽飯	蜜汁雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	照燒豬排x1 豬排-烤	雲耳鮮筍 竹筍(主食材)+木耳-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	5.8	3.0	2.3	1.0	2.8	875	
30	一	薏仁飯	咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	★酥炸雞腿x1 雞腿-炸	香炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	海芽雞湯 海芽+雞肉-煮	5.9	3.0	2.2			3.0	828
31	二	糙米飯	醬燒雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	炒花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+蛋-煮	5.6	2.5	2.3			2.7	759

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※

豆類及其 次	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
					魚、肉類	其他		
0	11	11	22	0	5	2	7	4



食家安粉絲專頁按讚後留言給小編(學校+班級+座號)  
 就有驚喜的可愛小禮喔

歡迎掃描QR code  
 填寫滿意度問卷  
 您的意見是我們進步的動力