



# 食家安 11月菜單 忠孝國中

營養師:何浩恩  
 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	湯品	附品	糖	油	鹽	味精	其他	內食	外食	
1	五	燕麥飯	菇菇雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.6	2.6	2.1		2.9	770
4	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	雞腿肉捲x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+金針菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.7	2.7	2.2		2.6	774
5	二	蒜香義大利麵	照燒雞排x1 <small>洽富氣冷雞排(主食材)-油</small>	▲花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>		5.7	3.0	2.3		2.9	812
6	三	胚芽飯	糖醋燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	乳品	5.5	2.9	2.1	1.0	3.0	870
7	四	麥片飯	★酥炸魚排x1 <small>魚排(主食材)-炸</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>		5.5	2.8	2.4		2.7	777
8	五	薏仁飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★▲三角薯餅x2 <small>薯餅-炸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small>	蔬菜	海芽排骨湯 <small>海芽+排骨-煮</small>	水果	5.6	3.0	2.2	1.0	3.0	867
11	一	~~校慶補假~~停餐一天~~												
12	二	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮蔬濃湯 <small>洋蔥+時蔬-煮</small>		5.8	2.8	2.3		2.7	795
13	三	白飯	鹽水雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	豆干肉燥 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	燴炒白菜 <small>白菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>	水果	5.5	2.9	2.2	1.0	2.8	844
14	四	胚芽飯	鮮蔬燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		5.5	2.7	2.1		3.1	780
15	五	招牌油飯	五香雞翅x1 <small>洽富氣冷雞翅(主食材)-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	水果	5.6	3.0	2.2	1.0	3.0	867
18	一	麥片飯	京醬豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	▲茄汁甜條 <small>甜條-燒</small>	雞茸玉米 <small>玉米(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>味噌+蛋-煮</small>		5.8	2.7	2.1		2.9	792
19	二	五穀飯	韓式醬雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+時蔬+泡菜-煮</small>	鐵路豬排x1 <small>豬排-烤</small>	紅絲鮮筍 <small>鮮筍(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>		5.6	3.0	2.3		3.0	810
20	三	薏仁飯	蜜汁排骨 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉-煮</small>	乳品	5.6	2.9	2.4	1.0	2.9	880
21	四	茄汁肉醬麵	香滷雞腿x1 <small>洽富氣冷雞腿(主食材)-油</small>	▲燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+粉圓-煮</small>		5.7	2.7	2.4		2.8	788
22	五	燕麥飯	醬燒豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+雞蛋+海帶結-油</small>	雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片湯 <small>筍+時蔬-煮</small>	水果	5.5	2.7	2.3	1.0	2.8	831
25	一	糙米飯	洋蔥雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	▲蝦捲x1 <small>蝦捲+洋蔥圈-烤</small>	木須鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>豬肉+金針+時蔬-煮</small>		5.6	3.1	2.4		3.0	820
26	二	白飯	醍醐滷肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	菲力雞排x1 <small>雞排-烤</small>	洋芋鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+毛豆+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬-煮</small>		5.7	3.1	2.1		3.0	819
27	三	五穀飯	▲三杯雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+米血-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-煮</small>	扁魚白菜 <small>大白菜(主食材)+扁魚+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+紫菜-煮</small>	水果	5.6	3.0	2.1	1.0	2.8	856
28	四	雞肉絲飯	香滷豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-油</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草脆圓飲 <small>仙草+脆圓-煮</small>		5.5	3.0	2.2		3.0	800
29	五	小米飯	冬瓜燒雞 <small>洽富氣冷雞(主食材)+冬瓜-煮</small>	蜜汁豬排x1 <small>豬排-烤</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>	水果	5.6	2.9	2.3	1.0	2.8	853

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 製品	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)		
	次	次	次	次	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚、肉類	其他			
0	1	10	9	20	0	3	3	4	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