

食家安之月菜單忠孝國中

營養師:林煒如(營養字第:009272)
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	全蛋 每份(克)	全蛋 每份(克)	水果 每份(克)	油類 每份(克)	糖類 每份(克)	熱量 (大卡)	
11	一	芝麻飯	日式壽喜燒 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★卡拉雞腿排 X1 <small>雞排-炸</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	6.5	2.5	2.0			3.0	828
12	二	胚芽飯	蠔汁鮮菇嫩雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	照燒豬排X1 <small>豬排-烤</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜(主食材)+開陽+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 蘿蔔油豆腐湯 <small>蘿蔔+油豆腐-煮</small>	6.4	2.5	2.0			2.8	812
13	三	麥片飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>蛋(主食材)+番茄-炒</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>	6.5	2.5	2.0	1.0		2.8	879
14	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮</small>	綜合關東煮 <small>豆腐+蘿蔔+時蔬-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	6.5	2.5	2.0			2.9	823
15	五	拿波里肉醬 義大利麵	香烤雞翅X1 <small>雞翅(主食材)-炸</small>	客家小炒 <small>豆干+時蔬+豬肉絲+魷魚-炒</small>	什錦白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	6.3	2.5	2.0	1.0		2.9	869
18	一	五穀飯	咖哩鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜 日式蔬菜湯 <small>黃豆芽+高麗菜+時蔬-煮</small>	6.4	2.5	2.0			2.9	816
蔬食日													
19	二	薏仁飯	鐵板甜蔥豬 <small>豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	有機蔬菜 元宵鹹湯圓 <small>湯圓+時蔬+肉絲-煮</small>	6.5	2.5	2.0			3.0	828
20	三	燕麥飯	薑汁燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+時蔬+肉-煮</small>	鮮蔬脆筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>	6.3	2.5	2.0	1.0		2.7	860
21	四	香菇油飯	滷雞腿X1 <small>雞腿(主食材)-滷</small>	蝦捲X1 <small>蝦捲-烤</small>	茼蒿花椰 <small>花椰(主食材)+茼蒿+時蔬-煮</small>	蔬菜 筍香雞湯 <small>筍子+雞-煮</small>	6.5	2.5	2.0			2.7	814
22	五	糙米飯	糖醋排骨 <small>豬肉(主食材)+時蔬+芝麻-煮</small>	蔥花菜脯炒蛋 <small>蛋(主食材)+菜脯+蔥-炒</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	6.4	2.5	1.9	1.0		2.8	869
23	六	芝麻飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small>	6.5	2.5	2.0	1.0		2.8	879
25	一	胚芽飯	麻油豬 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	蛋酥鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+蛋+豆簽+時蔬-煮</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>蕃茄+洋蔥+馬鈴薯-煮</small>	6.4	2.5	2.0			2.8	812
26	二	香鬆鮭魚 炒飯	滷豬排X1 <small>豬排(主食材)-滷</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>	6.4	2.5	2.0			2.7	807
27	三	白飯	蔥油雞 <small>雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮</small>	貢丸肉燥 <small>豬肉(主食材)+貢丸+時蔬-煮</small>	什錦粉絲 <small>豆芽菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜 大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>	6.4	2.5	2.0	1.0		2.9	876

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，不適宜其過敏體質食用 ※

烹調 及海 鮮	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		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
	8	5	14	0	1	2	2	3

年節食物紅綠燈



1. 綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、五穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2. 黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則、飲酒應節制，建議一次葡萄酒120c.c.、琴酒、白蘭地、威士忌等30c.c.、台灣啤酒300c.c.。

3. 紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

