



食家安1月菜單忠孝國中

營養師:何浩恩(營養字第:010261)
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	全穀雜糧 (份)	豆類 (份)	蛋類 (份)	乳品 (份)	水果 (份)	海帶 (份)	熱量 (大卡)
1/2	四	糙米飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮	★日式豬排x1 豬排-炸	古早味蒸蛋 蛋(主食材)-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶-煮		5.8	2.9	2.2			2.8	805
3	五	五穀飯	韓式燒豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-燒	▲花枝丸x2 花枝丸-烤	鮮蔬冬粉 綠豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	海芽雞湯 海芽+雞肉-煮	水果	5.9	2.6	2.3		1.0	2.6	843
6	一	燕麥飯	▲三杯雞 洽富雞肉(主食材)+米血-煮	鐵路豬排x1 豬排-烤	脆炒花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮		5.7	2.8	2.2			2.7	786
7	二	香菇油飯	香滷雞排x1 洽富雞排(主食材)-油	★杏片魚丁x2 魚丁+杏片-炸	白菜滷 大白菜(主食材)+油片+時蔬-油	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮		5.6	2.8	2.1			2.8	781
8	三	胚芽飯	和風雞肉 洽富雞肉(主食材)+時蔬-燒	▲府城蝦卷x2 蝦卷-烤	彩燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮	水果	5.7	2.6	2.4		1.0	2.5	827
9	四	白飯	沙茶蒙古豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	黑胡椒豆芽 豆芽菜(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔+貢丸-煮		5.6	2.7	2.3			2.8	778
10	五	薏仁飯	鹹水雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	醬燒冬瓜 冬瓜(主食材)+時蔬+薑-燒	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮	水果	5.9	2.7	2.4		1.0	2.6	853
13	一	糙米飯	咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	▲烤肉醬甜條 甜不辣-燒	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 番茄+蛋-煮		5.7	2.6	2.2			2.5	762
14	二	白飯	蜜汁腰果雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+腰果-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	燴鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-燴	蔬菜	仙草脆圓飲 仙草+脆圓-煮		5.6	2.9	2.1			2.8	788
15	三	麥片飯	馬鈴薯燉肉 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉	茶香滷蛋x1 水煮蛋(主食材)+時蔬-油	鮮菇花椰 花椰菜(主食材)+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌紫菜湯 豆腐+紫菜+味噌-煮	乳品	5.7	2.8	2.4	1.0		2.6	866
16	四	奶油雞肉 義大利麵	蘑菇醬厚切豬排x1 祥園豬排(主食材)-油	▲紅燒肉丸x1 獅子頭-燒	脆炒鮮筍 竹筍(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲-煮		5.6	2.8	2.2			2.7	779
17	五	五穀飯	鮮蔬燒肉 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	★酥炸雞腿排x1 雞腿排-炸	玉米肉茸 玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮	水果	5.6	2.7	2.1		1.0	2.6	824

~~寒假愉快~~

本公司全面使用「非 基 因 改 造」之豆製品及玉米

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)	
豆類 及其	魚 肉	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
0	0	6	6	12	0	3	1	3	2	

年節食加紅綠燈



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...

