



食家安5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	全糖糖漿(份)	五成糖漿(份)	植脂(份)	水果(份)	海鹽(份)	熱量(大卡)	
1	五	五穀飯	咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	蒜香綠花椰 <small>青花菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉-煮</small>	水果	5.8	3.0	2.2	1.0	2.9	877
4	一	白飯	京都子排 <small>祥圓豬肉(主食材)-煮</small>	菲力雞排x1 <small>雞排-烤</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>		6.0	3.0	2.0		2.9	826
5	二	食家安 香菇油飯	香烤雞排x1 <small>洽富雞肉(主食材)-烤</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+紅蘿蔔-煮</small>	▲海山醬雲吞x1 <small>雲吞-蒸</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		5.5	3.0	2.2		2.8	791
6	三	芝麻飯	香滷豬排x1 <small>豬排(主食材)-油</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	水果	5.9	2.5	2.2	1.0	2.7	837
7	四	燕麥飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	▲夜市烤香腸x1 <small>香腸-烤</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>		5.6	3.0	2.0		2.8	793
8	五	胚芽飯	梅干扣肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	清炒脆瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>	水果	5.7	3.0	2.2	1.0	3.0	874
11	一	薏仁飯	▲塔香三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	★排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small>	黑椒洋芋燒 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>		6.0	3.0	2.2		3.0	835
12	二	拿坡里肉醬 義大利麵	燒烤雞腿x1 <small>洽富雞肉(主食材)-烤</small>	油燜鮮筍 <small>筍子(主食材)+時蔬-煮</small>	▲府城蝦捲x2 <small>蝦捲-烤</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉-煮</small>		5.5	2.5	2.2		2.9	758
13	三	麥片飯	南洋沙嗲雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋(主食材)-油</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	乳品	5.5	2.7	2.2	1.0	2.8	849
14	四	白飯	京醬燒豬柳 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	檸檬雞翅x1 <small>雞翅-烤</small>	雙色高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		6.0	2.8	2.2		2.9	816
15	五	糙米飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	肉絲鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+豬肉+時蔬-炒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.7	2.7	2.0	1.0	3.0	847
18	一	胚芽飯	骰子油腐豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	咖哩魚丁x3 <small>魚丁-燒</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		6.0	3.0	2.2		3.0	835
19	二	肉鬆拌飯	香滷厚切豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-油</small>	▲烤肉醬甜條 <small>甜不辣-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>		6.0	2.5	2.2		2.5	775
20	三	芝麻飯	照燒豬柳 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-煮</small>	鮮蔬寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>	水果	5.6	2.5	2.2	1.0	2.7	816
21	四	糙米飯	奶香菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇-煮</small>	★日式豬排x1 <small>豬排-炸</small>	什錦肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		6.0	3.0	2.0		3.0	830
22	五	雜糧飯	韓式燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	▲滷味拼盤 <small>豆干+鵝蛋+貢丸-油</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	水果	5.5	3.0	2.2	1.0	2.8	851
25	一	五穀飯	滑蛋嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	瓜仔肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+瓜-煮</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+海帶結-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		5.5	2.7	2.2		2.7	764
26	二	什錦烏龍麵	香烤雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-烤</small>	▲花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	白花木須 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.0	2.7	2.2		2.9	808
27	三	麥片飯	★酥炸魚排x1 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	味噌燻雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	三鮮白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+液蛋-煮</small>	乳品	5.5	3.0	2.2	1.0	3.0	880
28	四	薏仁飯	匈牙利燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	▲脆皮煎餃x2 <small>煎餃-烤</small>	蔬菜	鮮瓜肉片湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>		5.5	3.0	2.1		2.9	793
29	五	燕麥飯	糖醋雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★腰果排骨酥x2 <small>豬肉+腰果-炸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	水果	5.5	3.0	2.2	1.0	3.0	860

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 ※
 ▲表示為半成品

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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		其他		油炸品	甜湯	
次	次	次	次	次	次	魚肉類	其他	次	次	次	次	
0	1	9	11	21	0	4		3	5		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