



# 食家安5月菜單中正國中

營養師:葉庭廷(營養字第:009108)  
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	附品	水果	牛奶	雞蛋	魚肉類	其他	油炸品	
1	三	五穀飯	黃豆燒肉 <small>豬肉(主食材)+黃豆+時蔬-煮</small>	焦糖鴿蛋滷味 <small>豆干+鴿蛋+時蔬-油</small>	彩蔬鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.6	2.0	2.8	1.0	893
2	四	胚芽飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜		6.5	2.7	2.0	2.7	829
3	五	薏仁飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	日式照燒雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜	6.5	2.6	2.0	2.7	1.0	882
6	一	芝麻飯	咖哩鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	港式蘿蔔糕x1 <small>蘿蔔糕-蒸</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.6	2.0	2.7		829
7	二	糙米飯	蔥油雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	瓜仔肉 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+韭菜-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	1.9	2.7		827
8	三	雞肉絲拌飯	滷豬排x1 <small>豬排(主食材)-油</small>	美式薯條x4 <small>薯條-炸</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	6.7	2.8	1.8	3.0	1.0	919
9	四	小米飯	雞腿肉捲x1 <small>雞腿捲-烤</small>	糖醋排骨 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	2.0	2.8		834
9	四	粽子	雞腿肉捲x1 <small>雞腿捲-烤</small>	包子	小蛋糕	蔬菜	九年級包高中					
10	五	燕麥飯	排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small>	菇菇燒雞 <small>雞肉(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	906
13	一	五穀飯	卡拉雞腿排x1 <small>雞排-炸</small>	洋蔥豬柳 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	1.9	3.0		848
14	二	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+赤血+九層塔-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	924
15	三	芝麻飯	薑汁燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅燒肉丸x1 <small>獅子頭-燒</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.8	2.0	2.8	1.0	908
16	四	番茄肉醬 義大利麵	烤雞腿x1 <small>雞腿(主食材)-烤</small>	關東煮 <small>貢丸+燕餃+竹輪-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	1.9	3.0		848
17	五	麥片飯	鹹冬瓜燒肉 <small>豬肉(主食材)+冬瓜+蔥-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	繽紛銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.8	2.0	2.8	1.0	908
20	一	薏仁飯	義式香料雞 <small>雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	泰式冬粉 <small>高麗菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.7	2.0	2.8		841
21	二	芝麻飯	起司菇菇豬 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+菇類+時蔬-煮</small>	椒鹽魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	脆炒鮮筍 <small>鮮筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.4	2.7	2.1	2.8		829
22	三	香菇油飯	香烤翅小腿x2 <small>翅小腿(主食材)-烤</small>	海苔雲吞x1 <small>雲吞+時蔬+海苔絲-蒸</small>	脆炒白花菜 <small>白花菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.9	2.0	3.0	1.0	925
23	四	五穀飯	鐵路豬排x1 <small>豬排-烤</small>	味噌雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜(主食材)+鵝蛋+時蔬+油片絲-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	2.0	2.8		841
24	五	小米飯	日式壽喜燒 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.4	2.7	2.0	2.8	1.0	887
27	一	胚芽飯	照燒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	椰香沙嗲雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.7	2.0	2.8		841
28	二	酢醬麵	烤雞排x1 <small>雞排(主食材)-烤</small>	飄香滷蛋x1 <small>水煮蛋-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	6.6	2.8	1.9	3.0	1.0	935
29	三	麥片飯	無錫排骨 <small>豬肉(主食材)-煮</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+黃+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0	901
30	四	白飯	黑胡椒豬肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香腸x1 <small>香腸-烤</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑絲+枸杞-煮</small>	蔬菜	6.4	2.9	2.0	2.8		842
31	五	芝麻飯	蠔汁蒸魚x1 <small>鯛魚(主食材)-蒸</small>	三杯豆干 <small>豆干+杏鮑菇+時蔬-煮</small>	客家炒年糕 <small>大白菜(主食材)+年糕+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	910

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

★表示油炸。◎表示加工品。▲表示勾芡。

※ 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 乳品 次	魚肉類 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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	
						魚、肉類	其他		
0	1	12	9	16	7	3	3	5	

## 鞏固牙齒 從氣做起

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蝕更具抵抗性。

諮詢牙醫師 定期檢查 備好口腔清潔 均衡的飲食 牙膏封劑的使用 氟化物的使用

• 脫鈣 > 再鈣化 > 蛀牙 • 脫鈣 < 再鈣化 > 不蛀牙

酸 氟化物

因為堅持所以給您最好