



Choice Pig  
究好豬

# 食家安112年02月菜單 中正國中

營養師: 葉心儀(營養字第:005415)  
服務電話: 2792-5757  
廠址: 新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
13	一	燕麥飯	日式咖哩 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	時蔬海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜		6.5	2.8	2.0	2.8			874
14	二	紅藜飯	紅燒嫩雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮奶	6.6	3.0	2.0	2.8		1.0	996
15	三	乾拌麵	古早味烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	五香滷味 <small>豆干+鵝蛋+時蔬-滷</small>	青菜	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0		920
16	四	五穀飯	★金黃魚丁X3 <small>魚丁-炸</small>	白醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	青菜		6.2	2.8	2.0	2.8			851
17	五	胚芽飯	春川炒雞 <small>雞肉+泡菜+時蔬-炒</small>	鐵板燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-燒</small>	黑椒芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		911
18	六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 <small>芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮</small>	回鍋干片 <small>豆干+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	季節鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜		6.5	3.0	2.0	2.8			889
20	一	麥片飯	拌飯瓜仔 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜		6.2	3.0	1.9	3.0			873
蔬食日														
21	二	雜糧飯	◆麻婆鮮魚 <small>魚+豆腐+時蔬-煮</small>	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干-煮</small>	香燻海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	鮮奶	6.6	2.8	2.0	3.0		1.0	990
22	三	DIY韓國麻油紫米飯	韓式烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥園豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	鮮炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0		958
23	四	薏仁飯	茄汁嫩雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	★椒鹽魚塊X2 <small>魚-炸</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	履歷豆漿	6.2	3.0	2.0	2.8			866
24	五	糙米飯	蒙古燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	蔥香豆皮 <small>豆皮+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

## 歡喜慶元宵，健康三重點

### ① 細看標示聰明挑

營養標示	公克 (或毫升)	每100公克 (或每100毫升)
熱量	大卡	大卡
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
膽固醇	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	公克	公克
鈣	公克	公克
鐵	公克	公克

盡可能挑選少糖、少鈉、少脂肪、少飽和脂肪、低熱量的產品

### ② 健康搭配好味道



少用糖，改搭配枸杞、桂圓、紅棗或薑、青蔥等天然食材提味

### ③ 份量代換有技巧



4顆湯圓熱量等於5顆鮮肉湯圓，晚餐少吃一碗白飯，均平衡熱量

資料來源：衛生福利部國民健康署

## 重要公告

本公司全面使用  
「國產肉品」