



食家安4月菜單 中正國中

營養師:張維珊(營養字第:0010000)
 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	五穀雜糧(份)	玉米蛋黃(份)	蔬菜(份)	乳品(份)	水果(份)	油脂(份)	熱量(大卡)	
1	三	糙米飯	洋蔥豬 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	彩燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	5.5	3.0	2.3	1.0	2.7	849
6	一 蔬食日	燕麥飯	咖哩鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	銀絲卷x1 <small>銀絲卷-烤</small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜		6.0	2.5	2.1		2.8	786
7	二	白飯	蜜汁燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-燒</small>	沙茶豆干 <small>豆干-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-滷</small>	蔬菜		5.5	2.9	2.3		2.7	782
8	三	茄汁肉醬 義大利麵	香滷豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-滷</small>	柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	義式花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	5.5	2.9	2.1	1.0	3.0	850
9	四	薏仁飯	香烤雞排x1 <small>雞排-烤</small>	油腐豬 <small>祥園豬肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜-煮</small>	蔬菜		5.5	3.0	2.2		2.9	796
10	五	五穀飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-滷</small>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.0	2.5	2.0	1.0	2.8	844
13	一	胚芽飯	椒香豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣-炸</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜		6.0	2.5	2.3		3.0	800
14	二	小米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	和風雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-燒</small>	炒竹筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	國產 豆奶	5.5	3.0	2.2		2.8	791
15	三	雞絲拌飯	酥炸雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-炸</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸+竹輪+蝦丸-煮</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-燴</small>	蔬菜	水果	5.5	2.5	2.1	1.0	3.0	820
16	四	白飯	蜜汁腰果雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	肉末油腐 <small>油豆腐+豬肉-煮</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜		6.0	2.7	2.0		2.8	799
17	五	糙米飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉(主食材)+筍+梅干菜-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	水果	5.5	3.0	2.1	1.0	2.9	853
20	一	燕麥飯	日式豬排x1 <small>豬排-炸</small>	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜		5.5	3.0	2.3		2.9	798
21	二	芝麻飯	紐澳良雞腿排x1 <small>雞腿排-烤</small>	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)-燒</small>	蔬菜		5.9	3.0	2.1		2.8	817
22	三	蒜香 義大利麵	滷雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-滷</small>	香烤薯餅x2 <small>薯餅-烤</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.0	2.5	2.1	1.0	2.9	851
23	四	白飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜		5.5	2.5	2.2		2.8	754
24	五	五穀飯	蜜汁燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+年糕+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	水果	5.7	3.0	2.2	1.0	3.0	874
27	一	胚芽飯	沙茶豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	安東燒寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+寬粉-煮</small>	蔬菜		5.9	3.0	2.1		3.0	826
28	二	小米飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>肉丸-燒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	乳品	5.5	2.9	2.1	1.0	2.8	861
29	三	肉鬆拌飯	香烤雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-烤</small>	家常豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	燴炒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-滷</small>	蔬菜	水果	5.5	3.0	2.1	1.0	2.9	853
30	四	芝麻飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+木耳-炒</small>	蔬菜		5.5	3.0	2.3		2.9	798

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

★表示油炸，◎表示半成品，▲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 ※



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