



食家安5月菜單 中正國中

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 | 附品 | 全蛋雞柳(份) | 豆及豆肉(份) | 蛋黃(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 油類(份) | 熱量(大卡) |
|----|----|---------------|--|--|---|----|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | 五 | 五穀飯 | 蜜汁豬排x1 <small>豬排-烤</small> | 咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 蒜香綠花椰 <small>青花菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.8 | 3.0 | 2.2 | 1.0 | 2.9 | 877 |
| 4 | 一 | 白飯 | 紅燒油豆腐 <small>油豆腐+豬肉+時蔬-煮</small> | 椒鹽薯餅x2 <small>薯餅-烤</small> | 鮮蔬白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 6.0 | 2.5 | 2.2 | | 2.9 | 793 |
| 5 | 二 | 小米飯 | 鐵路豬排x1 <small>豬肉-烤</small> | 韓式醬雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+洋蔥+泡菜+時蔬-煮</small> | 肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+紅蘿蔔-煮</small> | 蔬菜 | | 5.5 | 3.0 | 2.2 | | 2.9 | 796 |
| 6 | 三 | 食家安 香菇油飯 | 香滷雞排x1 <small>洽富雞肉(主食材)-油</small> | 海山醬雲吞x1 <small>雲吞-蒸</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.6 | 3.0 | 2.1 | 1.0 | 2.8 | 856 |
| 7 | 四 | 燕麥飯 | 鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small> | 客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+時蔬-煮</small> | 螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 5.6 | 2.8 | 2.3 | | 2.7 | 781 |
| 8 | 五 | 胚芽飯 | 梅干扣肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small> | 清炒脆瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 1.0 | 2.7 | 809 |
| 11 | 一 | 薏仁飯 | 排骨酥x3 <small>豬肉-炸</small> | 塔香三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small> | 黑椒洋芋燒 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 6.0 | 3.0 | 2.0 | | 3.0 | 830 |
| 12 | 二 | 小米飯 | 日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small> | 菲力雞排x1 <small>雞排-烤</small> | 油燜鮮筍 <small>筍子(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 國產豆奶 | 5.5 | 3.0 | 2.2 | | 2.9 | 796 |
| 13 | 三 | 拿坡里肉醬 義大利麵 | 脆皮雞腿x1 <small>洽富雞肉(主食材)-炸</small> | 府城蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small> | 什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.5 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 855 |
| 14 | 四 | 白飯 | 京醬燒豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small> | 滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small> | 雙色高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.1 | | 2.7 | 747 |
| 15 | 五 | 糙米飯 | 義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 肉絲鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+豬肉+時蔬-炒</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.8 | 3.0 | 2.1 | 1.0 | 2.7 | 865 |
| 18 | 一 | 胚芽飯 | 骰子油腐豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small> | 卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small> | 紅蘿花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 5.5 | 3.0 | 2.2 | | 3.0 | 800 |
| 19 | 二 | 白飯 | 醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-煮</small> | 西魯肉 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 5.6 | 2.5 | 2.2 | | 2.7 | 756 |
| 20 | 三 | 肉鬆拌飯 | 香滷厚切豬排x1 <small>祥園豬肉(主食材)-油</small> | 烤肉醬甜條 <small>甜不辣-燒</small> | 鮮蔬寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 6.0 | 2.5 | 2.0 | 1.0 | 2.7 | 839 |
| 21 | 四 | 糙米飯 | 奶香菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇-煮</small> | 酥炸魚丁x2 <small>魚丁-炸</small> | 什錦肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 6.0 | 3.0 | 2.1 | | 3.0 | 833 |
| 22 | 五 | 雜糧飯 | 蜜汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 滷味拼盤 <small>豆干+鴿蛋+貢丸-油</small> | 蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 1.0 | 2.8 | 814 |
| 25 | 一 | 五穀飯 | 酥炸蝦排x1 <small>蝦排-炸</small> | 瓜仔肉 <small>祥園豬肉(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 | | 5.5 | 3.0 | 2.2 | | 3.0 | 800 |
| 28 | 二 | 白飯 | 黃金咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small> | 白花木須 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small> | 蔬菜 | 乳品 | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 1.0 | 2.8 | 772 |
| 27 | 三 | 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> | 三鮮白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 水果 | 5.5 | 3.0 | 2.1 | 1.0 | 2.8 | 849 |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 匈牙利燒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small> | 照燒雞排x1 <small>雞排-烤</small> | 豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | | 5.5 | 3.0 | 2.2 | | 2.8 | 791 |
| 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 | 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 ※



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