



# 食家安 11月菜單 景興國中

營養師:何浩恩  
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	湯品	附品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素B1	維生素B2	維生素C	纖維	鈉	鉀		
1	五	燕麥飯	菇菇雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>	泰式排骨酥x2 <small>豬肉-燒</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		5.6	2.6	2.1								2.9	770	
4	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	雞腿肉捲x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+金針菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌紫菜蛋花湯 <small>味噌+紫菜+蛋-煮</small>		5.7	2.7	2.2									2.6	774
5	二	蒜香義大利麵	照燒雞排x1 <small>冷富氣冷雞排(主食材)-油</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	水果	5.7	3.0	2.3	1.0								2.9	892
6	三	胚芽飯	糖醋燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		5.5	2.9	2.1									3.0	790
7	四	麥片飯	醬燒雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	豆干滷蛋x1 <small>水煮蛋+豆干-油</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.5	2.8	2.4		1.0							2.7	837
8	五	薏仁飯	立冬麻油豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★杏片魚丁x2 <small>魚丁+杏仁片-炸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>		5.6	3.0	2.2									3.0	807
11	一	五穀飯	沙茶豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	熱炒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜-煮</small>		5.6	3.1	2.3									2.9	813
12	二	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮蔬濃湯 <small>洋葱+時蔬-煮</small>	水果	5.8	2.8	2.3	1.0								2.7	875
13	三	白飯	鹽水雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x4 <small>地瓜薯條-烤</small>	燴炒白菜 <small>白菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>		5.5	2.9	2.2									2.8	784
14	四	胚芽飯	鮮蔬燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>	乳品	5.5	2.7	2.1		1.0							3.1	840
15	五	招牌油飯	五香雞翅x1 <small>冷富氣冷雞翅(主食材)-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>		5.6	3.0	2.2									3.0	807
18	一	麥片飯	★虱目魚柳條x3 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	京醬豬肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	雞茸玉米 <small>玉米(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>味噌+蛋-煮</small>		5.8	2.7	2.1									2.9	792
19	二	五穀飯	韓式醬雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬+泡菜-煮</small>	鐵路豬排x1 <small>豬排-烤</small>	紅絲鮮筍 <small>鮮筍(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>	水果	5.6	3.0	2.3	1.0								3.0	890
20	三	薏仁飯	蜜汁排骨 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>		5.6	2.9	2.4									2.9	800
21	四	特製義大利麵	★酥炸雞腿x1 <small>冷富氣冷雞腿(主食材)-炸</small>	番茄肉醬 <small>豬肉(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	優酪乳	5.7	2.7	2.4		1.0							2.8	848
22	五	燕麥飯	醬燒豬肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+玉米段+米血-油</small>	雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片湯 <small>筍+時蔬-煮</small>		5.5	2.7	2.3									2.8	771
25	一	糙米飯	洋蔥雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>	豆瓣燒豆雞 <small>豆雞+時蔬-煮</small>	木須鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>豬肉+金針+時蔬-煮</small>		5.6	3.1	2.4									3.0	820
26	二	雞肉絲飯	香滷豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-油</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚-炸</small>	洋芋鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+毛豆+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬-煮</small>	水果	5.7	3.1	2.1	1.0								3.0	899
27	三	五穀飯	三杯雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+米血-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-煮</small>	扁魚白菜 <small>大白菜(主食材)+扁魚+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+紫菜-煮</small>		5.6	3.0	2.1									2.8	796
28	四	芝麻飯	照燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+白芝麻-煮</small>	★鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	乳品	5.5	3.0	2.2		1.0							3.0	860
29	五	小米飯	冬瓜燒雞 <small>冷富氣冷雞(主食材)+冬瓜-煮</small>	蜜汁豬排x1 <small>豬排-烤</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.6	2.9	2.3									2.8	793

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 ※

豆類 及其 製品 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	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	
					魚、肉類	其他	油	糖
1	10	10	21	0	4	1	6	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