



# 食家安 1月菜單 景興國中

營養師:何浩恩(營養字第:010261)  
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	湯品	附品	全糖糖類(份)	正糖糖類(份)	蛋白質(份)	乳品(份)	水果(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1/2	四	糙米飯	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮</small>	★日式豬排x1 <small>豬排-炸</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	乳品	5.8	2.8	1.9	1.0	3.0	879
3	五	五穀飯	韓式燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-燒</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	鮮蔬冬粉 <small>綠豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>		5.9	2.6	2.0		2.7	780
6	一	燕麥飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	鐵路豬排x1 <small>豬排-烤</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.7	2.8	2.0		2.7	781
7	二	芝麻飯	油腐豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-燒</small>	★鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+油片+時蔬-油</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	5.6	2.7	2.0	1.0	3.0	840
8	三	胚芽飯	和風雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+魚卵捲+時蔬-燒</small>	椒鹽玉米 <small>玉米(主食材)-烤</small>	彩燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>		5.7	2.5	2.0		2.5	749
9	四	香菇油飯	香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-油</small>	港式餡餅x2 <small>餡餅-烤</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔+貢丸-煮</small>	乳品	5.6	2.7	2.0	1.0	2.9	855
10	五	薏仁飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬+薑-燒</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.9	2.7	2.0		2.7	787
13	一	糙米飯	★炸虱目魚條x3 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>		5.7	2.5	2.0		2.7	758
14	二	白飯	蜜汁腰果雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	★起司豬排x1 <small>豬排-炸</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-燴</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	水果	5.6	2.8	2.0	1.0	3.0	847
15	三	麥片飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋(主食材)+時蔬-油</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主食材)+菇+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>		5.7	2.7	2.4		2.7	783
16	四	奶油雞肉 義大利麵	蘑菇醬厚切豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-油</small>	紅燒肉丸x1 <small>獅子頭-燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	乳品	5.6	2.8	2.0	1.0	2.9	863
17	五	五穀飯	鮮蔬燒肉 <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>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓+奶-煮</small>		5.6	2.6	1.9		2.6	752

~~寒假愉快~~新年快樂~~

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

## 1. 綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、五穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

## 2. 黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則、飲酒應節制，建議一次葡萄酒120c.c.、琴酒、白蘭地、威士忌等30c.c.、台灣啤酒300c.c.。

## 3. 紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

## 年節食物紅綠燈

