



食家安3月菜單 景興國中

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	湯品	附品	營養成分						
								全糖糖類(份)	玉米(份)	蛋黃(份)	乳品(份)	水果(份)	魚肉(份)	油類(份)
2	一	糙米飯	油腐豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-燒</small>	雞腿肉捲x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>	6.0	3.0	2.3			2.8	829
3	二	白飯	糖醋雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★酥炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	5.5	3.0	2.3	1.0	3.0		863
4	三	燕麥飯	日式壽喜燒 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋(主食材)+時蔬-油</small>	燴炒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-油</small>	有機蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞-煮</small>	5.7	2.8	2.3			2.7	788
5	四	酢醬肉燥拌麵	香滷雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-油</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	鹹蛋鮮豆 <small>鮮豆(主食材)+鹹蛋-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	5.5	3.0	2.1	1.0		2.9	873
6	五	芝麻飯	韓式燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	5.5	3.0	2.1			3.0	798
9	一	胚芽飯	日式咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉-烤</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>	6.0	3.0	2.2			2.9	831
10	二	香菇油飯	香滷雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-油</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸+竹輪+魚卵捲+玉米-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	5.9	2.5	2.4	1.0	2.7		842
11	三	薏仁飯	★酥炸魚排x1 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉-煮</small>	5.6	2.5	2.2			2.8	761
12	四	麥片飯	京醬豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	彩燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	5.5	2.8	2.3	1.0		2.8	859
13	五	五穀飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	泰式酸甜排骨x2 <small>豬肉-燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	5.5	3.0	2.3			2.9	798
16	一	白飯	京都排骨 <small>祥圓豬肉(主食材)-煮</small>	紅燒獅子頭x2 <small>肉丸-燒</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	6.0	3.0	2.2			3.0	835
17	二	拿坡里肉醬 義大利麵	香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-油</small>	府城蝦卷x2 <small>蝦卷-烤</small>	義式花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	5.7	2.6	2.2	1.0	2.8		835
18	三	糙米飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	韓式醬雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	6.0	2.5	2.3			2.9	796
19	四	芝麻飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★酥炸豬排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>	5.8	3.0	2.3	1.0	3.0		904
20	五	燕麥飯	梅干扣肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+芹菜-煮</small>	5.5	2.6	2.3			2.7	759
23	一	五穀飯	烤肉醬雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★杏片魚丁x2 <small>魚+杏仁-炸</small>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	5.8	3.0	2.3			3.0	824
24	二	雞絲拌飯	香滷豬排x1 <small>祥圓豬排(主食材)-油</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣-燒</small>	炒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	5.9	2.5	2.2	1.0	2.9		846
25	三	麥片飯	鹽水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	打拋豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鴿蛋鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬+鴿蛋-煮</small>	有機蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>	5.5	3.0	2.2			2.7	787
26	四	芝麻飯	栗子燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+栗子+時蔬-燒</small>	★卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+味噌-煮</small>	5.6	3.0	2.3	1.0	3.0		890
27	五	胚芽飯	豆豉蒸排骨 <small>祥圓豬肉(主食材)-蒸</small>	豬肉餡餅x2 <small>豬肉餡餅-烤</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+木耳-炒</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	5.8	2.5	2.3			2.8	777
30	一	薏仁飯	咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★酥炸雞腿x1 <small>雞腿-炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>	5.9	3.0	2.2			3.0	828
31	二	糙米飯	醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>豆干+貢丸+竹輪-油</small>	炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+蛋-煮</small>	5.6	2.5	2.3	1.0	2.7		819

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 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	甜湯
					魚、肉類	其他		
0	11	10	22	0	7	1	8	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