



# 食家安5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					
								全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1	五	五穀飯	咖哩嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蜜汁大排x1 <small>糖排-烤</small>	蒜香綠花椰 <small>青花菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉-煮</small>	5.8	3.0	2.2		2.9	817
4	一	白飯	★祥圃自炸豬排x1 <small>祥圃豬排(主食材)-炸</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>	6.0	2.5	2.1		3.0	795
5	二	食家安 香菇油飯	香烤雞排x1 <small>洽富雞肉(主食材)-烤</small>	海山醬雲吞x1 <small>雲吞+黑輪-蒸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	5.5	3.0	2.2	1.0	2.9	856
6	三	芝麻飯	鐵板豬柳 <small>祥圃豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	5.9	2.5	2.2		2.7	777
7	四	燕麥飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	夜市烤香腸x2 <small>香腸-烤</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	5.6	3.0	2.1	1.0	2.8	876
8	五	胚芽飯	梅干扣肉 <small>祥圃豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★香炸腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	清炒脆瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>	5.5	3.0	2.2		3.0	800
11	一	薏仁飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	★排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	黑椒洋芋燒 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜+豆腐-煮</small>	6.0	3.0	2.0		3.0	830
12	二	特製 義大利麵	番茄肉醬 <small>祥圃豬肉(主食材)+番茄-煮</small>	燒烤雞腿x1 <small>洽富雞肉(主食材)-烤</small>	府城蝦捲x2 <small>蝦捲-烤</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉-煮</small>	5.5	3.0	2.0	1.0	2.9	851
13	三	麥片飯	南洋沙嗲雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海結滷蛋x1 <small>水煮蛋+海帶結-油</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>	6.0	2.5	2.2		2.7	784
14	四	白飯	★炸虱目魚柳x2 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	京醬燒豬柳 <small>祥圃豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	雙色高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	5.7	3.0	2.2	1.0	3.0	894
15	五	糙米飯	義式蒜香雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鐵路豬排x1 <small>豬肉-烤</small>	肉絲鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+豬肉+時蔬-炒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	5.7	3.0	2.2		2.9	810
18	一	胚芽飯	骰子油腐豬肉 <small>祥圃豬肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	★酥炸魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	紅蘿花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>	5.5	3.0	2.2		3.0	800
19	二	肉鬆拌飯	香滷厚切豬排x1 <small>祥圃豬排(主食材)-油</small>	烤肉醬甜條 <small>甜不辣+時蔬-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>	6.0	2.8	2.1	1.0	2.9	873
20	三	芝麻飯	照燒豬柳 <small>祥圃豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	鮮蔬寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紅茶山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>	5.9	2.5	2.2		2.7	777
21	四	糙米飯	奶香菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇-煮</small>	★日式豬排x1 <small>豬排-炸</small>	什錦肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	6.0	3.0	2.1	1.0	3.0	913
22	五	雜糧飯	韓式燒肉 <small>祥圃豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>豆干+雞蛋+貢丸-油</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>	5.5	2.5	2.2		2.8	754
25	一	五穀飯	滑蛋嫩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	★酥炸蝦排x1 <small>蝦排-炸</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+海帶結+竹輪-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	5.5	3.0	2.2		3.0	800
26	二	白飯	黃金咖哩豬 <small>祥圃豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	白花木須 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	6.0	2.6	2.1	1.0	2.9	858
27	三	麥片飯	★酥炸魚排x1 <small>虱目魚(主食材)-炸</small>	味噌燻雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	三鮮白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+液蛋-煮</small>	5.5	3.0	2.2		3.0	800
28	四	什錦 烏龍麵	五香雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-油</small>	脆皮煎餃x2 <small>煎餃-烤</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	虱目魚粥 <small>白米+虱目魚+時蔬-煮</small>	6.0	2.5	2.2	1.0	2.9	873
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-烤</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>	6.0	2.5	2.2		2.7	784

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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
	次	次	次	次	魚、肉類	其他			
0	2	9	10	21	0	5	3	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