



究好豬
Choice Pig
HAPPY FOOD

食家安10月菜單景興國中

營養師:湯達鈞(營養字第:010533)
服務電話:2792-5157

地址:新北市汐止區福德一路328巷1號

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 公克 份量 (約) | 公克 份量 (約) | 公克 份量 (約) | 公克 份量 (約) | 公克 份量 (約) | 公克 份量 (約) |
|----|----|------|---------------------------|---------------------|-------------------|----------|----------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 五 | 五穀飯 | 豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮 | ★◎麥克雞塊x2 雞塊-炸 | 香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮 | 優酪乳 | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 924 |
| 4 | 一 | 麥片飯 | 奶香燉雞 洽富雞肉+南瓜+時蔬-燉 | 肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸 | 蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮 | 蔬菜 | 金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | | 816 |
| 5 | 二 | 胚芽飯 | 醜醜滷肉 祥園豬肉+時蔬-油 | ★卡拉雞排x1 雞排-炸 | 繽紛炒菇 瓜菇+時蔬-炒 | 蔬菜 | 小魚海芽湯 小魚乾+海芽+時蔬-煮 | 水果 | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 904 |
| 6 | 三 | 有機飯 | 塔香腰果雞 洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮 | 番茄炒蛋 番茄+蛋-炒 | 鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 日式味噌湯 味噌+豆腐+紫魚片-煮 | | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 841 |
| 7 | 四 | 肉絲炒飯 | 蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-油 | ◎醬燒肉丸x1 獅子頭+時蔬-煮 | 玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮 | 有機 蔬菜 | 綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮 | | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | | 861 |
| 8 | 五 | 燕麥飯 | 醬燒魚 魚+時蔬-煮 | 咖哩洋芋 馬鈴薯+鷄蛋+時蔬-煮 | 香滷雙結 海帶結+百頁結-煮 | 蔬菜 | 米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮 | 乳品 | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 928 |

~~ 雙十國慶日快樂 ~~

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12 | 二 | 什錦炒烏龍 | 味噌豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮 | ◎燒賣x2 燒賣-蒸 | 油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮 | 蔬菜 | 羅宋湯 番茄+時蔬-煮 | 水果 | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 923 |
| 13 | 三 | 有機飯 | 芋香栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮 | 泰式干丁肉醬 豆干+豬肉+時蔬-煮 | 鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | |
| 14 | 四 | 雜糧飯 | ★炸魚排x1 魚排-炸 | 無錫排骨 祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒 | 脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 山粉圓-煮 | | 6.2 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | | 833 |
| 15 | 五 | 芝麻飯 | 茄燒燉雞 洽富雞肉+蕃茄+時蔬-燉 | 黑胡椒大排x1 豬排-烤 | 清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 金針排骨湯 金針+豬肉+時蔬-煮 | 優酪乳 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 900 |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ★鹹酥雞x3 雞肉-炸 | 奶香白菜 大白菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | ◎珍珠奶茶 珍珠-煮 | | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | | 870 |
| 19 | 二 | 香菇油飯 | 香滷豬排x1 祥園豬排-油 | 五香滷蛋x1 水煮蛋+花生+時蔬-油 | 芹香海帶絲 海帶絲+芹菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉-煮 | 水果 | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 932 |
| 20 | 三 | 有機飯 | 京醬豬柳 祥園豬肉+豆干-煮 | ◎柴魚肉羹 柴魚片+肉羹+時蔬-煮 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 中式南瓜湯 南瓜+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.9 | | 825 |
| 21 | 四 | 小米飯 | 三杯魚 魚+時蔬-煮 | ◎豬肉餡餅x1 餅皮-烤 | 香蒜甘藍 高麗菜+蒜-炒 | 有機 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+香菇+枸杞-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 834 |
| 22 | 五 | 胚芽飯 | 打拋豬 祥園豬肉+九層塔+蕃茄+時蔬-煮 | 檸檬烤雞翅x1 三節雞翅-烤 | 脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮 | 蔬菜 | 鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮 | 乳品 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 900 |
| 25 | 一 | 燕麥飯 | 蒜香豬排x1 豬排-烤 | 安東雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒 | 雜菜拌豆芽 豆芽+時蔬-煮 | 蔬菜 | ◎海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 834 |
| 26 | 二 | DIY 義大利麵 | 五香雞腿x1 洽富雞腿-油 | 番茄肉醬 祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮 | 地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤 | 蔬菜 | 洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮 | 水果 | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.9 | 1.0 | 925 |
| 27 | 三 | 有機飯 | 沙茶菇菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-炒 | 鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸 | 香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | ◎黑糖QQ飲 黑糖+脆圓-煮 | | 6.4 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | | 851 |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮 | 豆干炒肉絲 豆干+豬肉+時蔬-炒 | 腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-生 | 有機 蔬菜 | 肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | | 828 |
| 29 | 五 | 麥片飯 | ◎三杯雞 洽富雞肉+米血-煮 | 紅燒油腐 油豆腐+時蔬-煮 | 清炒脆瓜 瓜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮 | 乳品 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 914 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

| 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) | |
|----------------|----|-------------|------|-------------|------|-----------|----|
| 正類 及其 副類 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | 油炸 品 | 甜湯 |
| 次 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 |
| 0 1 | 9 | 8 | 18 | 2 | 5 | 1 | 4 |



除了扮演傑克南瓜燈，

南瓜更是護眼英雄！



「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的時候，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會

