

食家安2月菜單景興國中

營養師：馮謹潔(營養字第010533)

服務電話：2792-5757

地址：新北市汐止區福德路328巷1號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆 類 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	熱 量 (大 卡)
11	五	胚芽飯	◎塔香 三杯雞 <small>洽富雞肉+米血糕+時蔬-煮</small>	豬肉冬粉 <small>豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	腐皮白菜滷 <small>大白菜+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜+排骨-煮</small>	乳品	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	919	
14	一	DIY 酢醬麵疙瘩	★卡拉雞排x1 <small>卡拉雞排-炸</small>	千丁酢醬 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜+開陽+時蔬-煮</small>	蔬菜	◎黑糖珍珠 <small>黑糖+粉圓-煮</small>		6.4	3.0	1.9	2.9		851	
15	二	芝麻飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	茄汁鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	芝香海絲 <small>海帶絲+時蔬-煮</small>	蔬菜	元宵鹹湯圓 <small>湯圓+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880	
16	三	有機飯	和風燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	◎泡菜魚丸豆腐煲 <small>豆腐+泡菜+魚丸+時蔬-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 <small>雞肉+菇+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8		841	
17	四	小米飯	韓式 馬鈴薯燉雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	黑椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+蒜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849	
18	五	雜糧飯	★金黃雞翅x1 <small>洽富三節翅-炸</small>	高昇排骨 <small>祥園豬肉+年糕+芝麻-煮</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	味噌小魚湯 <small>小魚干+豆腐+時蔬-煮</small>	乳品	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0	945	
21	一	胚芽飯	打拋豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	白玉雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0		844	
22	二	咖哩 炒烏龍	★ 香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	和風滷蛋x1 <small>蛋+時蔬+豆干+芝麻-油</small>	玉筍鮮豆 <small>豆+玉米筍-煮</small>	蔬菜	◎鮮瓜魚丸湯 <small>魚丸+瓜+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932	
23	三	有機飯	什錦豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	烤雞翅x1 <small>洽富三節雞翅-烤</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+油片+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	海芽雞湯 <small>海帶芽+雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.9		840	
24	四	麥片飯	蒜香炒雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	玉米蝦仁炒蛋 <small>蝦仁+蛋+玉米-炒</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	◎仙草雙圓飲 <small>仙草+地瓜圓+芋圓-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8		834	
25	五	芝麻飯	醜醜滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-滷</small>	◎虱目魚黑輪x1 <small>虱目魚黑輪-煮</small>	鮮瓜豆雞 <small>瓜+豆雞+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+豬肉+薏仁-煮</small>	優酪 乳	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	921	

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)		
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	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				
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	1	5	5	10	1	1	2	4	2		



春節年菜如何選？

~ 6大口訣吃出健康過好年 ~

1、全穀雜糧多選原態 4、多添蔬菜補足纖維

2、年年有餘減少加工 5、當季水果大桔大利

3、蒸煮涼拌搭配堅果 6、多喝開水無糖飲料

資料來源：衛生福利部國民健康署

