食家安2月菜單 中正國中

營養師：馬雅軍(營養字第-010583)
服務專線：27192-5757
廠址：新北市汐止區福德一路206巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
11	五	胚芽飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+米血+時蔬-煮	椒 鹽 花 枝 丸x2 花枝丸-烤	腐皮白菜滷 大白菜+油片+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
14	一	麥片飯	沙茶豬柳 祥圃豬肉+時蔬-炒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	蝦香甘藍 高麗菜+開陽+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 雞肉+玉米+馬鈴薯-煮	水果	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	910
15	二	芝麻飯	五香雞腿x1 洽富雞腿-滷	茄汁鮮魚 魚+時蔬-煮	芝香海絲 海帶絲+時蔬-煮	蔬菜	元宵紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	3.0	2.0	2.8		863
16	三	有機飯	和風燒肉 祥圃豬肉+時蔬+芝麻-煮	泡菜魚丸豆腐煲 豆腐+泡菜+魚丸+時蔬-煮	腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 雞肉+菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.8	1.0	899
17	四	小米飯	韓式馬鈴薯燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥爆肉絲 豬肉+蔥+豆干+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+蒜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
18	五	招牌油飯	★金黃雞翅x1 洽富三節翅-炸	海山醬關東煮 甜不辣+鴿蛋+時蔬-煮	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚干+豆腐+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	3.0		842
21	一	胚芽飯	打拋豬 祥圃豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
22	二	咖 哩 炒 烏 龍	★香酥魚排x1 魚排-炸	和風海根滷蛋x1 蛋+海帶根+芝麻-滷	玉筍鮮豆 豆+玉米筍-煮	蔬菜	鮮瓜魚丸湯 魚丸+瓜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
23	三	有機飯	什錦豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	烤雞翅x1 洽富三節雞翅-烤	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽雞湯 海帶芽+雞肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0	895
24	四	麥片飯	蒜香炒雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米蝦仁炒蛋 蝦仁+蛋+玉米-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草雙圓飲 仙草+地瓜圓+芋圓-煮		6.6	2.8	1.9	2.9		850
25	五	芝麻飯	醍醐滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	鮮瓜豆雞 瓜+豆雞+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+豬肉+薏仁-煮		6.4	2.9	2.0	2.9		846

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 魚、肉類	加工食品 其他		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次		次	次
0	1	5	5	10	1	4	0		3	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
2、年年有餘減少加工
3、蒸煮涼拌搭配堅果
4、多添蔬菜補足纖維
5、當季水果大桔大利
6、多喝開水無糖飲料

資料來源：衛生福利部國民健康署 HPA

重要公告
本公司全面使用
「國產肉品」