



Choice Pig
究好豬

食家安

111年8.9月菜單 中正國中

營養師:黃士萱(營養字第002872號)
服務電話:2792-5757
廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養分析(每份)					
									全日 總量 (克)	全日 總量 (份)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (大卡)
30	二	糙米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	※蝦香白菜 大白菜+蝦皮-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
31	三	有機飯	三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮	★※椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
01	四	小米飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	※金黃蝦捲X1 蝦捲-烤	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
02	五	五穀飯	檸檬雞翅X1 三節翅-烤	薑汁燒肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
05	一	薏仁飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	什錦雞茸豆腐 豆腐+雞肉+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜絲-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
06	二	特製義大利麵	醬燒豬排X1 豬排-煮	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★香草薯球x3 馬鈴薯球-炸	蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 竹輪+蒟蒻+魚丸+時蔬-煮	鮮蔬肉茸玉米 玉米+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
08	四	小米飯	無錫排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻+時蔬-煮	★※海苔魚條X2 魚條+海苔絲-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 高麗菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858	
12	一	麥片飯	回鍋豬肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★※椒鹽魚塊X2 魚-炸	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
13	二	※招牌油飯	★椒鹽炸雞翅X1 三節翅-炸	獅子頭燴菜X1 獅子頭+時蔬-煮	鮮瓜豬肉粉絲 瓜+粉絲+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
14	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
15	四	糙米飯	糖醋雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	839	
16	五	小米飯	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-煮	雞汁豆腐 豆腐+雞肉+蒜+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
19	一	胚芽飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	花生滷海根 海帶根+花生+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 大薏仁+蓮子+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
20	二	麥片飯	紅燒雞肉 雞肉+栗子+油蔥+時蔬-燒	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅-烤	蔥香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.9	861	
21	三	有機飯	蔥爆豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	日式蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	※開陽燴瓜 瓜+蝦皮+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
22	四	燕麥飯	★香酥炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜X1 地瓜-烤	枸杞花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	花生湯圓 花生+湯圓-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858	
23	五	小米飯	◆※義式鮮魚 魚+時蔬-煮	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	2.8	2.0	2.8	834	
26	一	台式炒麵	滷蛋豆干 滷蛋+豆干-滷	泡菜年糕 年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
27	二	五穀飯	青醬燉豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★※香酥魚塊X2 魚-炸	脆筍炒肉絲 筍+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+時蔬-煮		6.2	2.8	1.9	2.8	818	
28	三	有機飯	蠔油鮮菇雞 雞肉+菇+豆干+時蔬-煮	豬肉冬粉 祥園豬肉+冬粉+時蔬-煮	干絲芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
29	四	雜糧飯	★金黃炸雞排X1 雞排-炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋+時蔬-炒	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.2	1.9	2.8	869	
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	五更豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	義式鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.4	3.0	1.8	2.9	849	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※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※

正副 及 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		
1	12	9	23	0	5	2	8	5

中秋月圓人不圓，也「腸」保健康

健康燒烤「333」原則

- ✓3多：多蔬果、多喝水、多運動
- ✓3少：少油鹽、少紅肉、少醬料
- ✓3去：去肉皮、去奶油、去焦黑

★大腸癌與現代人飲食習慣息息相關，愛吃燒烤與紅肉、缺乏運動、肥胖，是大腸癌快速攀升的主因。

★把握中秋健康燒烤「333」原則，並多用當季新鮮食材，增加蔬菜水

果量，減少加工肉品及紅肉攝取，就能安心吃燒烤！



資料來源：衛生福利部國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」