



# 食家安12月菜單民生國中

營養師 馮添潔(營養字第010533)  
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   | 湯品  | 附品   | 全蛋<br>雞腿<br>(份) | 全蛋<br>雞肉<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 油類<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|------|----|--------------|--|--|---|--|-----------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1    | 二  | 紫米飯          | 鹹水雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>               | 醬燒甜條<br><small>甜不辣+時蔬-煮</small>                | 金茸白菜<br><small>大白菜(主食材)+金針菇-煮</small>         | 蔬菜<br>海芽排骨湯<br><small>豬肉+海芽+薑-煮</small>      | 5.9             | 2.7             | 2.0       | 2.7       | 787       |            |
| 2    | 三  | 有機飯          | 味噌豬肉片<br><small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>             | ▲蕃茄豆腐<br><small>蕃茄(主食材)+豆腐-煮</small>           | ▲腰果玉米<br><small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>       | 有機蔬菜<br>鮮瓜肉絲湯<br><small>鮮瓜+豬肉+薑-煮</small>    | 6.0             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 806       |            |
| 3    | 四  | 肉絲炒飯         | ★酥炸魚排x1<br><small>魚排(主食材)-炸</small>                | 茶香滷蛋x1<br><small>水煮蛋(主食材)+時蔬-油</small>         | ▲有機紅絲高麗<br><small>有機高麗菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small> | 蔬菜<br>金針排骨湯<br><small>金針菇+金針+時蔬+豬肉-煮</small> | 6.0             | 3.0             | 1.9       | 1.0       | 3.0       | 888        |
| 4    | 五  | 五穀飯          | 京醬豬柳<br><small>祥圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>           | 夜市烤<br>雞腿肉捲x1<br><small>雞腿肉捲-烤</small>         | ▲繽紛花椰<br><small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>         | 蔬菜<br>台灣<br>珍珠奶飲<br><small>粉圓-煮</small>      | 6.2             | 3.0             | 1.9       | 2.8       | 833       |            |
| 台式特餐 |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 7    | 一  | 白飯           | ▲焗烤咖哩鮮蔬<br><small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>            | 照燒豆包x1<br><small>豆包+時蔬-燒</small>               | 香炒高麗<br><small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>          | 蔬菜<br>▲蕃茄蔬菜湯<br><small>番茄+時蔬-煮</small>       | 6.0             | 2.7             | 2.1       | 1.0       | 2.9       | 866        |
| 蔬食日  |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 8    | 二  | 燕麥飯          | 塔香三杯雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>             | 叉燒肉x3<br><small>豬肉-烤</small>                   | ▲肉末炒豆薯<br><small>豆薯(主食材)+豬肉-炒</small>         | 蔬菜<br>冬瓜山粉圓<br><small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>      | 5.9             | 2.8             | 1.9       | 2.8       | 797       |            |
| 9    | 三  | 有機飯          | 醍醐滷肉<br><small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>              | ▲紅絲炒蛋<br><small>蛋(主食材)+紅蘿蔔-炒</small>           | 黑椒豆芽<br><small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>           | 有機蔬菜<br>筍片雞湯<br><small>竹筍+雞肉-煮</small>       | 5.9             | 2.8             | 2.0       | 2.7       | 795       |            |
| 10   | 四  | 糙米飯          | 糖醋雞丁<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>              | ★日式<br>炸豬排x1<br><small>豬排-炸</small>            | ▲醬燒冬瓜<br><small>冬瓜(主食材)+時蔬-燒</small>          | 有機蔬菜<br>海味羹湯<br><small>魚+魚丸+時蔬-煮</small>     | 6.0             | 3.0             | 1.9       | 1.0       | 3.0       | 888        |
| 11   | 五  | 日式什錦<br>炒烏龍  | 五香雞排x1<br><small>洽富雞排(主食材)-油</small>               | ▲和風<br>關東煮<br><small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small> | ▲香滷白菜<br><small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>         | 蔬菜<br>薑絲海芽湯<br><small>海芽+薑絲-煮</small>        | 6.0             | 3.0             | 2.0       | 2.8       | 821       |            |
| 日式特餐 |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 14   | 一  | 麥片飯          | 奶香燉雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>              | 蒲燒鯛魚x1<br><small>蒲燒鯛魚-烤</small>                | 木耳炒花椰<br><small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>         | 蔬菜<br>蘿蔔排骨湯<br><small>蘿蔔+豬肉+芹菜-煮</small>     | 6.0             | 3.0             | 2.0       | 1.0       | 2.8       | 881        |
| 15   | 二  | 地瓜飯          | 泰式<br>打拋肉片<br><small>祥圓豬肉(主食材)+洋葱+時蔬+九層塔-煮</small> | ★鹹酥雞x2<br><small>雞肉-炸</small>                  | ▲沙嗲<br>青木瓜<br><small>青木瓜(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small> | 蔬菜<br>摩摩喳喳<br><small>西谷米+雜糧-煮</small>        | 6.2             | 2.8             | 2.1       | 3.0       | 832       |            |
| 泰式特餐 |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 16   | 三  | 有機飯          | 香料燉雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>              | 菜脯炒蛋<br><small>蛋(主食材)+菜脯-炒</small>             | ▲紅燒大根<br><small>白蘿蔔(主食材)+時蔬-油</small>         | 有機蔬菜<br>肉骨茶湯<br><small>豬肉+時蔬-煮</small>       | 6.0             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 806       |            |
| 17   | 四  | 香菇油飯         | 蘑菇醬豬排x1<br><small>豬排(主食材)-燒</small>                | 花枝丸x2<br><small>花枝丸-烤</small>                  | ▲脆炒鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>          | 有機蔬菜<br>親子湯<br><small>雞肉+蓮子+蓮藕-煮</small>     | 6.2             | 3.0             | 1.9       | 1.0       | 2.8       | 893        |
| 18   | 五  | 白飯           | 烤肉醬雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>              | 肉末油豆腐<br><small>油豆腐+豬肉-煮</small>               | ▲鮮菇高麗<br><small>高麗菜(主食材)+菇-煮</small>          | 蔬菜<br>日式味噌湯<br><small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>     | 6.0             | 2.8             | 1.9       | 2.7       | 799       |            |
| 21   | 一  | 胚芽飯          | 薑汁燒肉<br><small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+薑-煮</small>            | ▲鮮蔬蒸蛋<br><small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>            | ▲芋香白菜<br><small>大白菜(主食材)+芋頭+豬肉-煮</small>      | 蔬菜<br>冬至鹹湯圓<br><small>湯圓+豬肉+時蔬-煮</small>     | 6.4             | 2.8             | 2.0       | 1.0       | 2.7       | 890        |
| 22   | 二  | 小米飯          | ▲和風照燒雞<br><small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>            | 滷味雙拼<br><small>豆干+鵝蛋-滷</small>                 | 鐵板豆芽<br><small>綠豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>          | 蔬菜<br>玉米濃湯<br><small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>       | 6.2             | 2.8             | 1.9       | 2.8       | 818       |            |
| 23   | 三  | 有機飯          | 匈牙利炒豬<br><small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>             | 洋蔥炒蛋<br><small>洋蔥(主食材)+蛋-炒</small>             | ▲玉筍青花<br><small>花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮</small>     | 有機蔬菜<br>▲南瓜鮮蔬湯<br><small>南瓜+時蔬-煮</small>     | 6.2             | 2.9             | 2.0       | 2.8       | 828       |            |
| 24   | 四  | 蕃茄肉醬<br>義大利麵 | 聖誕平安夜<br>烤雞腿x1<br><small>洽富雞腿(主食材)-烤</small>       | 烏斯特醬<br>肉丸x1<br><small>豬肉丸-煮</small>           | 肉片高麗<br><small>高麗菜(主食材)+肉片-煮</small>          | 有機蔬菜<br>仙草芋圓飲<br><small>仙草+芋圓-煮</small>      | 6.4             | 3.0             | 1.8       | 1.0       | 2.9       | 909        |
| 義式特餐 |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 25   | 五  | 五穀飯          | 瓜仔肉<br><small>祥圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>            | 照燒雞腿排x1<br><small>雞腿排-烤</small>                | 義式炒菇<br><small>小黃瓜(主食材)+菇-炒</small>           | 蔬菜<br>巧達洋芋湯<br><small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>       | 6.2             | 3.0             | 1.9       | 2.8       | 833       |            |
| 28   | 一  | 肉鬆拌飯         | 焦糖滷雞翅x1<br><small>洽富三節雞翅(主食材)-油</small>            | 蜜汁排骨x2<br><small>豬肉+芝麻-燒</small>               | ▲脆炒結頭菜<br><small>結頭菜(主食材)+時蔬-煮</small>        | 蔬菜<br>冬瓜肉片湯<br><small>冬瓜+豬肉-煮</small>        | 6.0             | 3.0             | 1.9       | 1.0       | 2.7       | 874        |
| 29   | 二  | 紫米飯          | 銅盤烤肉<br><small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬+白芝麻-燒</small>          | 泡菜炒年糕<br><small>大白菜(主食材)+年糕-煮</small>          | ▲韓式<br>拌雜菜<br><small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>    | 蔬菜<br>人參雞湯<br><small>雞肉+時蔬-煮</small>         | 6.2             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 820       |            |
| 韓式特餐 |    |              |  |  |   |  |                 |                 |           |           |           |            |
| 30   | 三  | 有機飯          | 親子丼<br><small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>             | 蔥爆肉絲<br><small>祥圓豬肉(主食材)+豆干-炒</small>          | ▲香炒甘藍菜<br><small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>        | 有機蔬菜<br>味噌豆腐湯<br><small>豆腐+味噌-煮</small>      | 5.8             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 792       |            |
| 31   | 四  | 薏仁飯          | 梅干扣肉<br><small>祥圓豬肉(主食材)+梅干菜+花生-煮</small>          | 菲力雞排x1<br><small>雞排-烤</small>                  | ▲啵啵玉米<br><small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>          | 有機蔬菜<br>蘿蔔雞湯<br><small>蘿蔔+雞肉+芹菜-煮</small>    | 6.2             | 3.0             | 1.9       | 1.0       | 2.8       | 893        |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ▲表示含有護眼食材

本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定

※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<br>及海<br>鮮 | 次 | 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 |           |    |
| 0             | 1 | 10          | 11 | 23   | 0    | 1           | 3  | 4         | 5  |