



食家安2月菜單民生國中

營養師：黃士哲(營養字第002872)
服務電話：2792-5757
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			湯品	附品	營養分析			
									蛋白質(g)	碳水化合物(g)	脂肪(g)	热量(kcal)
11	五	胚芽飯	◎塔香三杯雞 洽富雞肉+米血+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+時蔬+冬粉-煮	腐皮白菜滷 大白菜+油粉+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨-煮		6.3	2.6	2.0	2.5
14	一	麥片飯	沙茶豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸	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		6.2	3.0	2.1	3.0
15	二	芝麻飯	鹹水雞 洽富雞肉+時蔬-煮	◎豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤	芝香海絲 海帶絲+時蔬-煮	蔬菜	元宵奶香紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.8	2.0	2.5
16	三	有機飯	和風燒肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	▲鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	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		6.3	3.0	2.0	2.6
17	四	古早味特餐 蔬菜 雞汁拌飯	五香雞翅x1 洽富三節翅-油	◎海山醬關東煮 甜不辣+鴿蛋+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	乳品	6.0	2.8	2.0	2.6
18	五		雜糧飯	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 小魚干+豆腐+時蔬-煮		6.1	3.0	2.1	2.6
21	一	胚芽飯	打拋豬 祥園豬肉+時蔬-煮	橙汁雞x3 雞肉-燒	奶香白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	3.0
22	二	糙米飯	芋香燒雞 洽富雞肉+芋頭+時蔬-燒	黑胡椒大排x1 豬排-烤	玉筍鮮豆 豆+玉米筍-煮	蔬菜	▲枸杞鮮瓜湯 瓜+枸杞+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.6
23	三	有機飯	什錦豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎茄汁福州丸x1 福州丸-煮	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		6.1	2.7	2.0	2.6
24	四	和風特餐 咖哩 炒烏龍	★香酥魚排x1 魚排-炸	▲和風滷蛋x1 蛋-滷	▲香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍+排骨-煮	乳品	6.0	3.0	2.0	3.0
25	五		芝麻飯	醍醐滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	◎虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.2	2.6	2.1	2.6

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 魚肉 及海 鮮	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
0	1	6	4	10	1	5	0	2	2



春節年菜如何選？

- 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

