



Choice Pig
究好豬

食家安 111年6月菜單

民生國中

營養師:黃士萱
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	全日 總分 (90)	主菜 平均 (10)	副菜一 (10)	副菜二 (10)	湯品 (10)	乳品類 (10)	熱量 (大卡)
01	三	有機飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 魚丸+肉羹+時蔬-煮	肉燥粉絲 豬肉+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜排骨湯 榨菜+排骨-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
02	四	小米飯	醬燒鮮魚 魚+時蔬-煮	綜合滷味 鴨蛋+黑豆干+時蔬-油	玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮	有機蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.7	2.0	2.8		1.0	893
06	一	胚芽飯	糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	醬燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	開陽白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮		6.6	2.7	1.9	2.8			838
07	二	糙米飯	醃醃滷肉 祥圓豬肉+時蔬+黃豆-煮	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
08	三	有機飯	三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蒜味里肌X1 豬排-煮	菇炒鮮瓜 菇+瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			865
09	四	西西里番茄義麵	★香炸雞翅X1 雞翅-炸	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	西西里番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	鮮奶	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	952	
10	五	麥片飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	泰式燒豆腐 豆腐+九層塔+時蔬-燒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜+芋頭+西谷米-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
13	一	五穀飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	★椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844
14	二	招牌油飯	香滷排骨X1 豬排-油	鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			849
15	三	有機飯	蠔油雞丁 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	干丁肉醬 豆干丁+豬肉+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
16	四	小米飯	壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬-煮	番茄燴蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	鮮奶	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	948	
17	五	燕麥飯	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	蜜汁里肌X1 豬排-燒	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+豬肉+大薏仁+蓮子-煮		6.2	2.8	1.9	2.8			818
20	一	糙米飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	橙汁雞X3 雞肉-燒	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
21	二	蘑菇鐵板麵	★香酥蝦排X1 蝦排-炸	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			872
22	三	有機飯	年糕排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒	茄汁雞排X1 雞排-燒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.8			839
23	四	燕麥飯	羅勒雞肉 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	鮮奶	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	929	
24	五	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	金黃花枝捲X1 花枝捲-烤	脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮	履歷 豆漿	6.4	3.7	1.8	3.0			853
27	一	麥片飯	奶香雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
28	二	和風蔬菜拌飯	五香雞翅X1 三節雞翅-油	鮮蔬肉丸X1 肉丸+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽+豬肉+薑-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			872
29	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅乾菜+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.5	2.8	1.9	2.8			839

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水产品
※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※

豆類 或海 鮮類	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		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	19	1	5	1	3	3



端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

- 1.吃粽子搭配蔬菜: 吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類,增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收,預防便秘。
- 2.吃粽前配水果: 餐前20分鐘先吃水果,水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 3.吃粽少淋醬: 少用含鈉量高的醬料可以降低血壓以及預防肥胖,如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 4.粽子進食順序: 有搭配其他菜,建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米,避免一口氣吃,也能穩定血糖。



資料來源: 聯安預防醫學 醫周刊

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」