



Choice Pig
究好豬

食家安 111年11月菜單 北政國中

營養師: 葉心儀(營養字第:005415)
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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	亞麻酸 (g)	豆質 (g)	纖維 (g)	油酸 (g)	熱量 (大卡)
01	二	蔥油雞汁拌飯 白米+雞絲+紅蔥頭+時蔬	香烤豬排X1 豬排-烤	▲五香滷味 豆干+雞蛋+時蔬-油	▲豆腐白菜滷 大白菜+豆腐+扁魚+時蔬-油	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		354	6.5	2.8	2.0	2.8	874
02	三	有機飯	▲★香酥魚排X1 虱目魚排-炸	▲洋芋肉蓉蛋 洋芋肉+蛋+時蔬-炒	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	▲海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	▲豆漿	412	6.6	3.0	2.0	2.8	896
03	四	糙米飯	粉紅醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 肉丸+時蔬-燴	香辣四季 四季豆+洋芋肉+時蔬-炒	有機蔬菜	葷菇湯 菇+洋芋肉+時蔬-煮		341	6.2	2.8	2.0	3.0	860
04	五	胚芽飯	▲瓜仔肉 洋芋肉+豆干+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米-煮		352	6.2	2.8	2.0	2.8	851
07 一 校 慶 補 假 一 日														
08	二	燕麥飯	▲椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	▲滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	紅豆湯 紅豆-煮		332	6.5	3.0	2.0	2.8	889
09	三	有機飯	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮	▲豆漿	408	6.2	3.0	1.9	3.0	873
10	四	番茄肉醬義大利麵 烏龍麵+洋芋肉+番茄+時蔬	BBQ雞翅X1 三節雞翅-燒	★地瓜薯條x3 地瓜薯條-炸	◎培香花椰 花椰菜+培根+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		355	6.6	2.8	2.0	3.0	890
11	五	五穀飯	蒜泥白肉 洋芋肉+時蔬-煮	▲咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	▲麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		386	6.5	3.0	2.0	3.0	958
14	一	薏仁飯	泡菜燒肉 水蜜桃+泡菜+時蔬-煮	▲雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	鮮蔬豬肉粉絲 粉絲+洋芋肉+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 洋芋肉+榨菜絲-煮		355	6.2	3.0	2.0	2.8	966
15	二	▲招牌油飯 糯米+洋芋肉+紅蔥頭+香菇+開湯	檸檬燒雞排X1 雞排-燒	◎味噌關東煮 海苔+貢丸+時蔬-煮	▲蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	▲酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		388	6.4	2.8	2.0	2.8	866
16	三	有機飯	古早味豬排X1 豬排-燒	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	▲豆漿	409	6.6	3.0	1.9	2.8	894
17	四	麥片飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	▲蜜汁魚條X2 水蜜桃魚條-燒	◎火腿花椰 花椰菜+火腿+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		361	6.4	3.0	2.0	3.0	890
18	五	小米飯	▲◆豆醬鮮魚 水蜜桃魚+時蔬-煮	▲客家小炒 豆干+洋芋肉+魷魚乾+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		387	6.2	3.0	2.0	3.0	935
21	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲豬肉年糕 洋芋肉+年糕+扁魚+時蔬-煮	蒜辣結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	蔬菜	▲柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		346	6.6	3.0	1.9	2.9	998
22	二	蘑菇肉醬鐵板麵 黃油麵+洋芋肉+蘑菇+時蔬	紐奧良烤雞翅X1 三節雞翅-烤	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	▲洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		357	6.4	2.8	2.0	2.8	866
23	三	有機飯	蔥爆豬肉 洋芋肉+時蔬-炒	▲★香酥魚丁X3 水蜜桃魚丁-炸	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	▲豆漿	421	6.5	2.9	2.0	2.9	889
24	四	糙米飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	▲南瓜豆腐蛋 豆腐+蛋+時蔬-炒	醬拌芽菜 豆芽菜+洋芋肉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		360	6.3	3.0	2.0	2.8	874
25	五	五穀飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	▲★椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	香燻大根 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮	▲履歷豆漿	412	6.4	2.8	2.0	2.8	926
28	一	雜糧飯	蒙古燒肉 豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	什錦薯丁 洋芋肉+馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	▲大滷湯 豆腐+時蔬-煮		355	6.2	2.8	1.9	2.8	949
29	二	麥片飯	豬肉筑前煮 洋芋肉+時蔬-煮	▲雞茸豆皮 雞肉+豆皮+時蔬-煮	香蒜海絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	金針肉絲湯 金針+洋芋肉+時蔬-煮		322	6.2	2.8	2.0	3.0	860
30	三	有機飯	◎麻油燒雞 雞肉+米血+時蔬-煮	豬肉寬粉 寬粉+洋芋肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	米苔目湯 米苔目-煮	▲豆漿	431	6.2	2.8	2.0	2.8	851

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ▲表示含過敏原 ◆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

類別	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	新鮮食材	調理食品	魚肉類	加工食品	其他	油炸品
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	5	15	12	37	5	2	0	6

美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少

每年11月的第四個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包括火雞、蔓越莓醬與馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B及C，還有鐵、磷、鎂、鉀等礦物質，以及多種碳水化合物，如類黃酮、兒茶素，以及A型前花青素。要特別注意的是，市售蔓越莓果乾、果汁多半含有添加蔗糖，食用時別忘了注意份量與營養成份標示，以免攝取過多熱量。

資料來源:美國在台協會 AIT、健康醫學院



重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」