食家安112年01月菜單 北政國中

Choice Pig 究好豬

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)	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
03	二	紅藜飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲◎玉米餅X1 玉米餅-烤	▲扁魚白菜 扁魚+大白菜+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		354	6.5	2.8	2.0	2.8	874
04	三	有機飯	日式燉肉 祥園豬肉+時蔬-燉	▲家常蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	▲椒香四季 四季豆+奶油+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	▲豆漿	412	6.6	3.0	2.0	2.8	896
05	四	燕麥飯	◎鹹水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	▲★金黃魚塊X2 虱目魚-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮		341	6.2	2.8	2.0	3.0	860
06	五	▲番茄肉醬義大利麵 烏龍麵+祥園豬肉+番茄+時蔬	黑椒豬排X1 豬排-燒	脆皮薯條x3 薯條-烤	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		352	6.2	2.8	2.0	2.8	851
07	六	薏仁飯	▲洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	▲麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	▲菇菇湯 油片+菇+時蔬-煮		352	6.2	2.8	2.0	2.8	851
09	一	五穀飯	▲酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	▲蝦香白菜滷 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	▲海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		332	6.5	3.0	2.0	2.8	889
10	二	胚芽飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-滷	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		355	6.2	3.0	1.9	3.0	873
11	三	有機飯	BBQ翅小腿X2 翅小腿-烤	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	▲麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	▲豆漿	420	6.6	2.8	2.0	3.0	890
12	四	▲招牌油飯 糯米+祥園豬肉+紅蔥頭+香菇+開陽	紅燒大排X1 豬排-燒	▲◎海山醬關東煮 貢丸+魚漿製品+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮		386	6.5	3.0	2.0	3.0	898
13	五	雜糧飯	▲◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	▲豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	▲酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		355	6.2	3.0	2.0	2.8	866
16	一	薏仁飯	檸檬雞翅X1 雞翅-燒	▲豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	▲履歷豆漿	407	6.4	2.8	2.0	2.8	866
17	二	小米飯	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		409	6.6	3.0	1.9	2.8	894
18	三	有機飯	▲無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	▲★香酥魚條X2 水黛魚-炸	時蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮	▲豆漿	412	6.4	3.0	2.0	3.0	890

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※

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)	
豆類及其製品	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	4	9	8	24	2	2	0	3	3

春節年菜如何選？

～ 6大口訣吃出健康過好年 ～

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 HPA

重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」