



食家安 1月菜單 北投國中

營養師:何浩恩(營養字第:010261)
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	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿(份)	全蛋 雞肉(份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)	
1/2	四	糙米飯	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮</small>	日式豬排×1 <small>豬排-炸</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉-煮</small>		5.8	2.9	1.9		3.0	806
3	五	五穀飯	韓式燒豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-燒</small>	花枝丸×2 <small>花枝丸-烤</small>	綠豆芽冬粉 <small>綠豆芽(主食材)+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>海芽+雞肉-煮</small>		5.9	2.6	2.0		2.7	780
6	一	燕麥飯	三杯菇菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄(主食材)+蛋-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.9	2.5	2.0		2.8	777
7	二	香菇油飯	香滷雞排×1 <small>洽富雞排(主食材)-油</small>	府城蝦卷×2 <small>蝦卷-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+油片+時蔬-油</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		5.6	2.8	2.0		2.7	774
8	三	胚芽飯	和風雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-燒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-炒</small>	肉絲鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	水果	5.7	2.6	2.0	1.0	2.7	826
9	四	白飯	沙茶蒙古豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鹹酥雞×3 <small>雞肉-炸</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔+貢丸-煮</small>		5.6	2.7	2.0		3.0	780
10	五	薏仁飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鐵路豬排×1 <small>豬排-烤</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬+薑-燒</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>		5.9	2.7	2.0		2.7	787
13	一	糙米飯	咖哩豬 <small>祥圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	紐澳良雞腿排×1 <small>雞排-烤</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	紅豆地瓜湯 <small>紅豆+地瓜-煮</small>		5.7	2.6	2.0		2.8	770
14	二	白飯	蜜汁腰果雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-燴</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>		5.6	2.9	2.1		2.8	788
15	三	特製 義大利麵	蘑菇醬 厚切豬排×1 <small>祥圓豬排(主食材)-油</small>	奶香 雞肉白醬 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主食材)+菇+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	水果	5.7	2.8	2.4	1.0	3.0	864
16	四	芝麻飯	醬燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	叉燒肉×3 <small>叉燒肉-烤</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		5.6	2.8	2.2		2.6	774
17	五	五穀飯	豆豉燒肉 <small>祥圓豬肉(主食材)+高麗菜-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	玉米肉茸 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.6	2.7	2.1		2.6	764

~~寒假愉快~~新年快樂~~

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

年節食扣紅綠燈



1. 綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、五穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2. 黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則、飲酒應節制，建議一次葡萄酒120c.c.、琴酒、白蘭地、威士忌等30c.c.、台灣啤酒300c.c.。

3. 紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...



因為堅持所以給您最好

