食家安5月菜單 木柵國中

營養師:馮澄潔(營養字第:010533)
服務電話:2792-5757
廠址:新北市沙止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
3	一	小米飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★卡拉雞排x1 雞排-炸	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	6.8	3.0	1.7	3.0	1.0	939
4	二	紫米飯	春川炒雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆干炒肉絲 豆干+豬肉+時蔬-炒	韓式拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮		6.5	2.9	2.1	2.8		851
5	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+筍+梅乾菜-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋-炒	鮮菇有機高麗 有機高麗菜+菇+時蔬-煮	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.1	2.7	1.0	914
6	四	蔥 油 雞絲拌飯	★轟炸雞翅x1 洽富三節翅-炸	豬肉餡餅x1 餡餅-烤	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌腐皮湯 油片絲+時蔬+味噌-煮		6.6	3.0	1.8	3.0		867
7	五	雜糧飯	腐乳豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	海山醬關東煮 油麩+肉羹+時蔬-煮	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		7.0	2.7	2.0	2.8		869
10	一	糙米飯	奶油南瓜雞 洽富雞肉+南瓜+時蔬-煮	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	海芽雞湯 海芽+雞肉-煮	水果	6.8	2.8	2.0	2.8	1.0	922
11	二	薏仁飯	薑汁燒肉 祥園豬肉+時蔬+薑-煮	★海鮮魷魚排x1 海鮮魷魚排-炸	彩繪鮮瓜 瓜+時蔬-燒	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮		6.7	3.0	1.9	3.0		877
12	三	有機飯	青醬雞 洽富雞肉+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+時蔬-煮	水果	6.8	3.0	1.9	2.7	1.0	930
13	四	咖哩炒麵	香滷豬排x1 祥園豬排-油	五香滷蛋x1 水煮蛋-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		7.0	2.9	1.7	2.7		872
14	五	麥片飯	糖醋雞 洽富雞肉+時蔬-煮	滷味拼盤 蘿蔔+鴿蛋+時蔬-煮	木耳鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	馬鈴薯豬肉湯 馬鈴薯+山藥+豬肉-煮		6.7	2.8	2.0	2.8		855
17	一	小米飯	打拋豬 祥園豬肉+時蔬+九層塔-煮	春捲x1 春捲-烤	香滷雙結 海帶結+百頁結+時蔬-煮	蔬菜	泰式雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	2.0	2.9	1.0	905
18	二	招牌油飯	香滷雞腿x1 洽富雞腿-油	紅燒肉丸x1 獅子頭-煮	鮮炒脆瓜 鮮瓜+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.9	2.7	1.7	2.9		859
19	三	有機飯	魚香豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.1	2.8	1.0	911
20	四	燕麥飯	義式香料雞 洽富雞肉+時蔬-煮	醬燒大排x1 豬排-烤	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.8	3.0	1.8	2.9		877
21	五	五穀飯	瓜仔肉 祥園豬肉+豆干+瓜仔+時蔬-煮	★鹹酥雞x2 雞肉-炸	白菜粉絲煲 大白菜+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	筍片排骨湯 筍+豬肉-煮		6.8	3.0	2.0	3.0		886
24	一	麥片飯	黃金咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★香酥炸豬排x1 豬排-炸	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	水果	6.8	3.0	1.9	3.0	1.0	944
25	二	薏仁飯	壽喜燒 祥園豬肉+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干+腰果-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔+魚丸+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8		856
26	三	有機飯	三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.6	2.9	2.1	2.8	1.0	918
27	四	胚芽飯	無錫排骨 祥園豬肉+時蔬-煮	和風黑輪x1 黑輪-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.7	2.8	1.9	2.7		848
28	五	番茄肉醬 義大利麵	★酥炸魚排x1 魚排-炸	地瓜薯條x3 地瓜-烤	脆炒筍片 筍+時蔬-煮	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.9	2.7	1.7	3.0		863
31	一	雜糧飯	沙茶豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★香檸雞柳條x2 雞柳條-炸	紅燒大根 蘿蔔+時蔬-燒	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉-煮	水果	7.0	2.9	1.8	3.0	1.0	948

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	1	11	9	21	0	5	1	7	4

5月9日 母親節

有一個人，她永遠佔據在你心裡最柔軟的地方，這個人是母親；有一種愛，她讓你無限的享用，卻不要你的任何回報，這種愛叫母愛。

小時候，是媽媽一口一口耐心地餵食，現在這一天由我們為媽媽奉食，回饋親恩。

資料來源:臺北市教育局

重要公告
本公司全面使用
「國產肉品」