

Choice Pig  
究好豬

## 食家安1月菜單木柵國中

營養師(黃士豪)(營養字第:000072)  
服務電話:02-92-5161  
臺北:新北市汐止區福祿一路328巷1樓

| 日期 | 星期 | 主食    | 主菜                        | 副菜                  | 副菜                   | 蔬菜   | 湯品                  | 附品 | 全穀雜糧(公) | 豆魚蛋肉(公) | 蔬菜(公) | 水果(公) | 油脂(公) | 其他(公) | 總量(大卡) |
|----|----|-------|---------------------------|---------------------|----------------------|------|---------------------|----|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 3  | 一  | 麥片飯   | 茄汁肉片<br>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉     | 玉米豆腐煲<br>玉米+豆腐-煮    | 芹香雙絲<br>海帶絲+冬粉+時蔬-炒  | 蔬菜   | 清爽鮮瓜湯<br>瓜+時蔬-煮     | 水果 | 6.5     | 2.8     | 2.0   | 3.0   | 1.0   |       | 910    |
| 4  | 二  | 胚芽飯   | 沙茶炒雞<br>洽富雞肉+豆皮+時蔬-炒      | ◎虱目魚黑輪x1<br>虱目魚黑輪-煮 | 芋香燉菜<br>大白菜+芋頭+時蔬-燉  | 蔬菜   | 綠豆薏仁湯<br>薏仁+綠豆-煮    |    | 6.2     | 3.0     | 1.9   | 2.8   |       |       | 833    |
| 5  | 三  | 有機飯   | 壽喜燒<br>豆包+祥圓豬肉+魚板+時蔬+芝麻-燒 | 檸檬烤雞翅x1<br>三節雞翅-烤   | 香炒脆筍<br>筍+時蔬-炒       | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>味噌+豆腐+時蔬-煮   | 水果 | 6.5     | 2.8     | 2.0   | 2.8   | 1.0   |       | 901    |
| 6  | 四  | 燕麥飯   | 蒜香燉雞<br>洽富雞肉+時蔬-燉         | 肉醬薯辦x3<br>祥圓豬肉+薯辦-烤 | 鮮蔬有機高麗<br>有機高麗菜+時蔬-炒 | 蔬菜   | 金針腐皮湯<br>金針+油片+時蔬-煮 |    | 6.4     | 3.0     | 1.9   | 2.8   |       |       | 847    |
| 7  | 五  | 香菇油飯  | ★轟炸雞排x1<br>洽富雞排-炸         | 飄香滷蛋x1<br>蛋-滷       | 鮮炒脆瓜<br>瓜+時蔬-炒       | 蔬菜   | 榨菜豆腐湯<br>榨菜+豆腐+時蔬-煮 |    | 6.4     | 2.8     | 2.0   | 2.8   |       |       | 834    |
| 10 | 一  | 紅藜飯   | 咖哩雞<br>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉      | ◎肉丸子x1<br>肉丸-煮      | 木耳花椰<br>花椰菜+木耳-煮     | 蔬菜   | 鮮蔬番茄湯<br>番茄+豬肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.5     | 2.8     | 2.0   | 2.9   | 1.0   |       | 906    |
| 11 | 二  | 薏仁飯   | 梅干扣肉<br>祥圓豬肉+梅干菜+筍干-煮     | 蒜香雞排x1<br>雞排-烤      | 田園蔬菜<br>南瓜+時蔬-炒      | 蔬菜   | 鮮菇雞湯<br>菇+雞肉-煮      |    | 6.6     | 3.0     | 1.9   | 2.8   |       |       | 861    |
| 12 | 三  | 有機飯   | 紅燒油豆腐雞<br>洽富雞肉+時蔬-煮       | ◎鍋貼x2<br>鍋貼-烤       | 奶香玉米<br>玉米-煮         | 有機蔬菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+時蔬-煮    | 水果 | 6.4     | 2.8     | 2.0   | 2.8   | 1.0   |       | 894    |
| 13 | 四  | 番茄肉醬麵 | 香料雞翅x1<br>洽富三節雞翅-烤        | 地瓜薯條x3<br>地瓜薯條-烤    | 蝦香高麗<br>高麗菜+蝦皮+時蔬-煮  | 有機蔬菜 | 山粉圓甜湯<br>山粉圓-煮      |    | 6.4     | 3.0     | 2.0   | 3.0   |       |       | 858    |
| 14 | 五  | 糙米飯   | 時蔬燒雞<br>洽富雞肉+馬鈴薯+年糕+時蔬-燒  | 蒸蛋<br>蛋+時蔬-蒸        | 腐皮燒白菜<br>大白菜+腐皮+時蔬-燒 | 蔬菜   | 薑絲鮮瓜湯<br>瓜+豬肉+薑-煮   |    | 6.6     | 2.8     | 2.0   | 2.8   |       |       | 848    |
| 17 | 一  | 胚芽飯   | 腰果豬<br>祥圓豬肉+腰果+時蔬-煮       | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔+蛋-炒     | 鮮蔬玉米<br>玉米+時蔬-煮      | 蔬菜   | 南瓜濃湯<br>南瓜-煮        | 水果 | 6.5     | 3.0     | 2.0   | 3.0   | 1.0   |       | 925    |
| 18 | 二  | 蒜香義麵  | 五香豬排x1<br>豬排-滷            | ◎★麥克雞塊x2<br>雞塊-炸    | 清爽洋芋<br>馬鈴薯+時蔬-炒     | 蔬菜   | ◎燒仙草脆圓<br>仙草+脆圓-煮   | 水果 | 6.2     | 3.0     | 1.9   | 2.8   | 1.0   |       | 893    |
| 19 | 三  | 有機飯   | 咕咾肉<br>祥圓豬肉+時蔬-煮          | ★香酥魚丁x3<br>魚-炸      | 木耳花椰<br>花椰菜+時蔬-煮     | 有機蔬菜 | 筍片雞湯<br>筍+雞肉+時蔬-煮   |    | 6.2     | 3.0     | 2.0   | 2.8   |       |       | 835    |

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<br>及其<br>製品 | 美國<br>及海<br>鮮 | 豬肉 | 雞肉          | 新鮮食材 | 調理食品        | 加工食品 |    | 油炸<br>品   | 甜湯 |
| 次              | 次             | 次  | 次           | 次    | 次           | 魚肉類  | 其他 | 次         | 次  |
| 0              | 0             | 6  | 7           | 12   | 1           | 6    | 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



**重要公告**  
本公司全面使用  
「國產肉品」