



食家安3月菜單 木柵國中



營養師:李芊螢(營養字第:008938)
服務電話:2792-5757
廠址:臺北市內湖區新湖一路一號

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	奶品	水果	點心	飲料	其他	合計
1	四	紫米飯	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	黑胡椒豬排x1 豬排-烤	熱炒銀芽 綠豆芽(主食材)+彩椒-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+豬肉絲-煮		6.5	2.5	2.0		2.6 810
2	五	白飯	★酥炸翅小腿x2 翅小腿(主食材)-炸	玉米鮭魚 玉米(主食材)+毛豆+鮭魚-炒	開陽白菜 大白菜(主食材)+紅蘿蔔+開陽-煮	蔬菜	元宵甜湯圓 花生+湯圓+奶粉-煮		6.7	2.5	2.0		2.5 819
5	一	糙米飯	咖哩豬 豬肉(主食材)+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	★炸雞腿x1 雞腿-炸	鮮蔬鮑菇 白蘿蔔(主食材)+杏鮑菇+時蔬-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.6	2.6	2.0	1.0	2.6 884
6	二	小米飯	打拋豬 豬絞肉(主食材)+時蔬+九層塔-煮	和風魚丁x2 魚丁(過油)+白芝麻-燒	繽紛鮮蔬 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.6	2.6	2.0		2.7 829
7	三	燕麥飯	京醬雞肉燒 雞肉(主食材)+洋蔥+蔥-煮	港式燒賣x2 燒賣-蒸	木須黃瓜 大黃瓜(主食材)+木耳-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉絲+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	2.0	1.0	2.6 885
8	四	蔥油雞絲拌飯	蘑菇醬豬排x1 豬排(主食材)-煮	茶香滷蛋x1 水煮蛋(主食材)+海帶結-滷	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	瓜仔雞湯 脆瓜+雞肉+雞骨-煮	牛奶	6.6	2.7	2.0	1.0	2.7 956
9	五	芝麻飯	鹽水雞 雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮	酢醬肉燥 豬肉(主食材)+豆干-煮	玉筍四季 四季豆+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨+芹菜-煮		6.5	2.5	2.0		2.6 810
12	一	胚芽飯	洋蔥豬柳 豬肉(主食材)+洋蔥-煮	蒸蛋 蛋(主食材)-蒸	鮮蔬冬粉 綠豆芽(主食材)+冬粉+木耳-煮	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑-煮	水果	6.7	2.6	1.9	1.0	2.7 893
13	二	糙米飯	義式香料雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	脆皮花枝捲x1 花枝捲-(過油)烤	蔬菜	山粉圓冬瓜露 山粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.6	2.0		2.6 817
14	三	薏仁飯	蜜汁燒肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	逢甲雞排x1 雞排-烤	奶香白菜 白菜(主食材)+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	味噌小魚湯 豆腐+小魚乾+味噌-煮	水果	6.5	2.7	2.0	1.0	2.7 889
15	四	拿坡里肉醬義大利麵	迷迭香雞排x1 雞排(主食材)-烤	★炸美式脆薯條 薯條-炸	鮮瓜三絲 黃瓜(主食材)+葫蘆+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.7	2.6	1.9		2.9 842
16	五	五穀飯	古早味豬肉 豬肉(主食材)+時蔬-油	筍絲炒肉 肉絲(主食材)+筍+蔥-炒	什錦花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞肉+雞骨-煮		6.5	2.5	2.0		2.5 805
19	一	芝麻飯	蠔汁鮮菇嫩雞 雞肉(主食材)+蒜頭-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	開陽蒲瓜 蒲瓜(主食材)+開陽+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 雞肉+雞骨+香菇+高麗菜-煮	水果	6.5	2.6	2.0	1.0	2.6 877
20	二	糙米飯	匈牙利紅椒燒豬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+海芽-蒸	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	★酥炸鹽酥雞x2 6.5 2.5 2.0 2.6 810					
21	三	白飯	奶香燉雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+起司-煮	蝦仁炒蛋 蛋(主食材)+蝦仁+毛豆+洋蔥-炒	香滷蘿蔔 蘿蔔(主食材)+麵粉+紅蘿蔔-煮	蔬菜	味噌紫菜湯 豆腐+紫菜+味噌-煮	水果	6.5	2.8	2.0	1.0	2.7 837
22	四	香菇肉絲油飯	五香雞排x1 雞排(主食材)-油	綜合關東煮 米血+燕餃+黑輪-煮	拌炒豆芽 黃豆芽(主食材)+木耳+紅蘿蔔-炒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 番茄+蛋-煮	牛奶	6.6	2.5	2.0	1.0	2.9 950
23	五	地瓜飯	麻油雞 雞肉(主食材)+高麗菜+薑片+枸杞-煮	蘑菇雙色 小黃瓜(主食材)+蘑菇+時蔬-煮	海苔丸*1 海苔丸-(過油)烤	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.8	2.0		2.7 837
26	一	五穀飯	黃金咖哩雞 雞肉(主食材)+洋蔥+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	鐵路豬排x1 豬排-烤	翠炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+木耳-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.6	2.5	2.0	1.0	2.6 877
27	二	紫米飯	沙嗲豬 豬肉(主食材)+白菜-炒	燒烤醬甜條 甜不辣+時蔬-燒	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+蒜頭+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮		6.6	2.5	2.0		2.5 812
28	三	燕麥飯	花瓜雞 雞肉(主食材)+花瓜-煮	★杏片魚丁x2 魚丁+杏片-炸	蒟蒻花椰 花椰(主食材)+蒟蒻+時蔬-煮	蔬菜	關東煮 油豆腐+蘿蔔-煮	水果	6.5	2.6	2.0	1.0	2.6 877
29	四	白飯	鵝蛋燒肉 豬肉(主食材)+鵝蛋+時蔬-煮	家鄉豆腐 豆腐+時蔬+肉-煮	柴魚白菜 白菜(主食材)+柴魚-煮	蔬菜	筍香雞湯 筍子+雞-煮		6.5	2.5	2.0		2.5 805
30	五	古早味肉燥拌麵	照燒雞排x1 雞排(主食材)-燒	柴魚花枝丸x2 花枝丸-(過油)烤	什錦粉絲 高麗菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜+豆腐-煮		6.7	2.6	1.9		2.7 833
31	六	小米飯	紅燒雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	蜜汁年糕 高麗菜(主食材)+年糕+時蔬-煮	薑絲冬瓜 冬瓜(主食材)+薑-油	蔬菜	八寶粥 綜合豆-煮		6.7	2.7	2.0		2.6 839

※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※

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	肉内及海鮮	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
0	0	9	13	23	0	2	6	5	4	