

食家安4月菜單 武崙國中

營養師：葉庭花(營養字第：009108)
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	湯品	附品	營養師	葉庭花	營養師	葉庭花	營養師	葉庭花	營養師	葉庭花	營養師	葉庭花
1	一	芝麻飯	照燒醬雞塊 <small>雞肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮</small>	◎地瓜薯條x2 <small>地瓜薯條-烤</small>	拌炒三絲 <small>豆芽(主食材)+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.8	1.0				893
2	二	海苔肉鬆飯	無錫排骨 <small>豬肉(主食材)-煮</small>	蕃茄豆腐炒蛋 <small>蛋+蕃茄+豆腐-煮</small>	炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇+雞-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.7					829
3	三	燕麥飯	烤雞翅x1 <small>雞翅(主食材)-烤</small>	焦糖鴿蛋滷味 <small>豆子+鴿蛋+時蔬-油</small>	白菜滷 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨-煮</small>		6.5	2.6	2.0	2.7					822
8	一	糙米飯	照燒豬排x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	咖哩鮮蔬 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	▲鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌+紫菜+豆腐-煮</small>	鮮奶	6.6	2.6	2.0	2.7	1.0				909
9	二	麥片飯	匈牙利椒香豬 <small>豬肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮</small>	芹香腐皮 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		6.5	2.7	1.9	2.7					827
10	三	蒜香義大利麵	烤雞排x1 <small>雞排(主食材)-烤</small>	★◎椒鹽薯條 <small>薯條-炸</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 黑糖山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.7	2.8	1.8	3.0					859
11	四	芝麻飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 ▲巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.8					834
12	五	小米飯	雞腿肉捲x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉(主食材)+九層塔+時蔬-煮</small>	鮮筍三色 <small>鮮筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 日式豚骨湯 <small>玉米+高麗菜+排骨-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.9					846
15	一	胚芽飯	蠔汁蒸魚 <small>魚(主食材)-蒸</small>	★◎麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲海芽湯 <small>紫菜+薑-煮</small>	水果	6.5	2.8	1.9	3.0	1.0				908
16	二	燕麥飯	味噌雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐+肉+時蔬-煮</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 筍香雞湯 <small>筍子+雞-煮</small>		6.5	2.9	2.0	2.7					844
17	三	香菇油飯	滷豬排x1 <small>豬排(主食材)-油</small>	◎關東煮 <small>貢丸+燕餃+竹輪-煮</small>	扁魚白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬+扁魚-油</small>	蔬菜 ▲酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>		6.6	2.8	2.0	2.8					848
18	四	糙米飯	泰式椒麻雞x3 <small>雞肉-燒</small>	豆皮燒肉 <small>豬肉(主食材)+豆皮捲-煮</small>	▲彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		6.5	2.8	1.9	3.0					848
19	五	芝麻飯	香烤雞排x1 <small>雞排-烤</small>	蜜地瓜燒豬 <small>豬肉(主食材)+地瓜+白芝麻-煮</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮</small>	蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨-煮</small>		6.6	2.8	2.0	2.8					848
22	一	五穀飯	鐵路豬排x1 <small>豬排-烤</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small>	蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐+海芽-煮</small>	鮮奶	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0				921
23	二	白飯	韓式蜜汁燒肉 <small>豬肉(主食材)+泡菜+洋葱+白芝麻-煮</small>	客家小炒 <small>豆子+豬肉+魷魚+時蔬-煮</small>	香菇花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>		6.4	2.7	2.1	2.8					829
24	三	蕃茄肉醬義大利麵	滷雞腿x1 <small>雞腿(主食材)-油</small>	◎花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	雙色蘿蔔 <small>蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 ▲玉米濃湯 <small>非基改玉米+時蔬-煮</small>		6.6	2.9	2.0	3.0					865
25	四	地瓜飯	鴿蛋燒雞 <small>雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	玉米油豆腐 <small>油豆腐+玉米粒+豬肉-煮</small>	椒香豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+排骨-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8					841
26	五	胚芽飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	醃醃滷肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	木須鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 金菇雞湯 <small>金針菇+紅蘿蔔+雞-煮</small>		6.4	2.7	2.0	2.8					827
29	一	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	筍炒肉絲 <small>筍(主食材)+肉絲-煮</small>	繽紛鮮蔬 <small>花椰(主食材)+蕃茄+玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜 米粉湯 <small>米粉+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.9	2.0	2.8	1.0				902
30	二	糙米飯	★酥炸魚丁x3 <small>魚丁-炸</small>	酢醬肉燥 <small>豬肉(主食材)+豆子+時蔬-煮</small>	雲耳白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 ▲肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	3.0					850

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

★表示油炸。◎表示加工品。▲表示勾芡。

※ 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	其他海產	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他		
0	3	7	10	13	7	3	2	3	3

保護眼睛 從飲食開始



1. 葉黃素 常見於深綠色蔬菜與黃色食材中



2. 花青素 常見於紫色、紅色蔬果中



3. 蝦紅素 常見於橘紅色海鮮與蔬果



4. 其他 維生素A、C、E、類胡蘿蔔素等，亦有助維護眼睛健康



想保護好眼睛，擁有好的視力，相關營養素的攝取是不可或缺的；因此，適當補充營養物質，對眼睛的保養非常重要喔！！

