



食家安3月菜單武崙國中

營養師：葉庭弘(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	大卡	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	磷	鉀	鈉	糖	纖維	其他	
4	一	糙米飯	泰式酸甜雞×3 <small>雞肉-煮</small>	咖哩鮮蔬 <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 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	水果	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0					901	
5	二	白飯	義式蒜香雞 <small>雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	什錦花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 南瓜蛋花湯 <small>南瓜+蛋+時蔬-煮</small>		6.7	2.6	1.9	2.6							829
6	三	蕃茄肉醬 義大利麵	香烤翅小腿×2 <small>翅小腿(主食材)-烤</small>	◎★美式脆薯條 <small>薯條-炸</small>	滷白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 ▲玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.5	2.7	2.0	3.0							843
7	四	芝麻飯	◎塔香三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+鮑魚+時蔬-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>珍珠+奶-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.9							838
8	五	薏仁飯	醃漬雞腿排×1 <small>雞腿排-烤</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	▲玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 香菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		6.7	2.7	1.9	2.9							850
11	一	燕麥飯	奶香南瓜燉雞 <small>雞肉(主食材)+南瓜+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋+蕃茄-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 ▲麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	鮮奶	6.7	2.8	2.0	2.9	1.0						940
12	二	芝麻飯	腐乳排骨×3 <small>豬肉-燒</small>	◎奶香起司球 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+起司球-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜 紫菜豆腐湯 <small>豆腐+紫菜+薑-煮</small>		6.4	2.8	2.0	3.0							843
13	三	香菇油飯	滷豬排×1 <small>豬排(主食材)-油</small>	◎★美式 雞柳條×2 <small>雞柳-炸</small>	芹香豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬+芹菜-煮</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜糖-煮</small>		6.4	2.7	2.0	2.7	1.0						902
14	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+梅干菜+筍+花生-煮</small>	綜合滷味 <small>豆干+海帶結+雞蛋-油</small>	蛋酥白菜 <small>白菜(主食材)+時蔬+蛋酥-煮</small>	蔬菜 瓜仔雞湯 <small>脆瓜+雞肉+雞骨-煮</small>		6.4	2.6	2.0	2.8							819
15	五	小米飯	菲力雞排×1 <small>雞排-烤</small>	鮑菇燴炒豬 <small>豬肉(主食材)+香菇+時蔬-煮</small>	▲彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 筍香雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		6.7	2.8	2.0	3.0							864
18	一	白飯	豆干豬柳 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	馬鈴薯炒蛋 <small>蛋+馬鈴薯+洋蔥+毛豆-炒</small>	豆醬鮮筍 <small>筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.5	2.7	1.9	2.7	1.0						887
19	二	胚芽飯	◎烤肉醬雞 <small>雞肉(主食材)+甜不辣+時蔬-煮</small>	★杏片魚丁×2 <small>魚+杏仁片-炸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉-煮</small>	蔬菜 ▲巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.6	2.8	2.0	2.8							848
20	三	日式烏龍麵	滷雞腿×1 <small>雞腿(主食材)-油</small>	飄香滷蛋×1 <small>水煮蛋-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		6.5	2.7	2.0	2.8							834
21	四	白飯	春川炒雞 <small>雞肉(主食材)+年糕+時蔬-煮</small>	◎蝦捲×1 <small>蝦捲-烤</small>	▲脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		6.4	2.6	1.9	2.7							812
22	五	糙米飯	烤雞排×1 <small>雞排-烤</small>	鹹冬瓜燒肉 <small>豬肉(主食材)+冬瓜-燒</small>	鮮蔬冬粉 <small>豆芽(主食材)+粉絲+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌海芽湯 <small>豆腐+海芽+味噌-煮</small>		6.5	2.8	2.0	3.0							850
25	一	芝麻飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	玉米肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	香菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+香菇-煮</small>	蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉絲+時蔬-煮</small>	鮮奶	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0						921
26	二	白飯	韓式燒肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	照燒炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.4	2.7	2.1	2.8							829
27	三	麥片飯	沙茶燒雞 <small>雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮</small>	◎海山醬關東煮 <small>蘿蔔(主食材)+貢丸+時蔬-煮</small>	▲炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8							834
28	四	小米飯	★卡拉雞腿排×1 <small>雞腿排-炸</small>	黑干滷肉 <small>豬肉(主食材)+滷豆干+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		6.4	2.9	2.0	3.0							851
29	五	雞絲拌飯	烤雞排×1 <small>雞排(主食材)-烤</small>	◎茄汁肉丸×1 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	開陽白菜 <small>白菜(主食材)+開陽+時蔬-煮</small>	蔬菜 綠豆麥片湯 <small>綠豆+麥片-煮</small>		6.5	2.8	2.1	2.8							844

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 ※

豆類 及其 製品	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)	
	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品		魚肉類	其他
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	5	15	14	6	5	3	4	4

足夠鈣質，幫助長高

天然含鈣食物來源

鈣是人體構成骨骼及牙齒的主要成分，體內有99%的鈣存於兩者之中，對於正在成長發育階段的學童們扮演著不可輕忽的重要角色。因為當恆齒發生齲齒，或成年期骨質密度不足，都是無法復原的損害(成人的骨質密度已無法增加，日常飲食補充鈣質只能減緩骨質流失而已)。所以學童成長發育時期，建議每日補充乳品或是含鈣量高的食物來維持良好的骨質與牙質。

芥藍菜

黑芝麻

低脂起司

小方豆干、豆腐

萵菜、紅蘿蔔

淨魚：小魚乾、蝦皮

低脂牛奶