



Choice Pig
究好豬

食家安111年6月菜單

新學國中

營養師: 潘建家 (證字第: 010533)
服務電話: 2792-5157
地址: 新北市汐止區福祿一路329巷1號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	奶品	水果	全蛋 供應量 (份)	蛋黃 供應量 (份)	蛋清 供應量 (份)	牛奶 供應量 (份)	其他 供應量 (份)	總量 (份)	
1	三	有機飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 魚丸+肉羹+時蔬-煮	肉燥粉絲 豬肉+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜排骨湯 榨菜+排骨-煮	乳品		6.2	2.9	2.0	2.8		1.0	908
2	四	小米飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	古早味蒸蛋 蛋-蒸	玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮	有機蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮			6.2	2.8	2.0	2.8			820
6	一	胚芽飯	糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	雞絲豆皮 豆皮+雞肉+時蔬-煮	開陽白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮	水果		6.2	3.0	1.8	2.7	1.0		886
7	二	糙米飯	醍醐滷肉 祥圓豬肉+時蔬+黃豆-滷	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮			6.2	2.8	1.9	2.9			822
8	三	有機飯	三杯雞 雞肉+米血+九層塔-煮	洋芋炒蛋 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	蒜炒鮮瓜 瓜+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮	乳品		6.2	3.0	1.8	2.8		1.0	910
9	四	特製義麵	BBQ雞翅x1 三節雞翅-烤	西西里番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮			6.5	3.0	2.0	2.9			861
10	五	白飯	★杏片魚排x1 魚排+杏仁片-炸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮			6.4	2.9	1.8	3.0			846
13	一	五穀飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	★麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	水果		6.6	2.8	2.0	3.0	1.0		917
14	二	招牌油飯	香滷排骨x1 豬排-滷	鮮蔬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑+時蔬-煮			6.5	3.0	2.0	3.0			865
15	三	有機飯	蠔油腰果雞丁 雞肉+油豆腐+時蔬+腰果-煮	干丁肉醬 豆乾丁+豬肉+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮	乳品		6.2	3.0	2.0	2.8		1.0	915
16	四	小米飯	壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬-煮	番茄燴蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮			6.2	3.0	1.8	2.8			830
17	五	燕麥飯	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	蜜汁里肌x1 豬排-燒	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮			6.5	2.8	2.0	2.8			841
20	一	糙米飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮	水果		6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		904
21	二	DIY白麵	★香酥蝦排x1 蝦排-炸	蘑菇肉醬 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮			6.6	2.9	2.0	3.0			865
22	三	有機飯	年糕排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒	干絲三色 豆干絲+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米+綠豆-煮	乳品		6.5	3.0	1.9	2.8		1.0	934
23	四	燕麥飯	羅勒雞肉 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜香四季 四季豆+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+奶粉-煮			6.5	2.8	2.0	2.8			841
24	五	白飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	檸香烤雞翅x1 三節雞翅-烤	脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮	履歷 豆漿		6.4	2.8	2.0	2.9			839
27	一	麥片飯	◆奶香魚 魚+馬鈴薯+時蔬-煮	醬燒豬排x1 豬排-烤	義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果		6.4	3.0	1.9	2.9	1.0		911
28	二	和風 蔬菜拌飯	★椒鹽雞翅x1 三節雞翅-炸	鮮蔬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽+豬肉-煮			6.6	3.0	2.0	3.0			872
29	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	玉米豆腐蛋 玉米+蛋+豆腐-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	乳品		6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	900

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水产品

※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※

區類 及 裝 品 次	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	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸 品	甜湯	
					魚、肉類	其他			
0	2	10	8	16	4	7	0	5	3



端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

- 1.吃粽子搭配**蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 2.吃粽前配**水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 3.吃粽**少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低高血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 4.粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



資料來源：聯安預防醫學 醫周刊

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」