



Choice Pig
究好豬

食家安10月菜單新樂國中

營養師：葉心儀(營養字第:005415)
服務電話：2792-5757
廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 種類(次)	蛋黃 蛋內(次)	蔬菜 (次)	油類 (次)	水果 (次)	乳品 (次)	熱量 (大卡)
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸豆腐煲 豆腐+祥圓豬肉+菇+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		934
04	二	薏仁飯	★杏片魚排X1 魚排+杏仁片-炸	銀芽肉蓉蛋 芽菜+豬肉+蛋+時蔬-炒	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			896
05	三	有機飯	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	豬肉餡餅X1 餡餅-烤	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.8	2.0	3.0		1.0	960
06	四	泰式鳳梨拌飯	檸檬烤雞翅X1 三節翅-烤	可樂餅X1 可樂餅-烤	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			851
07	五	胚芽飯	泰式打拋 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			851
11	二	特製義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	脆皮薯條x3 薯條-烤	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	3.0	2.0	2.8			889
12	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	四喜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	蕈菇肉絲湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.2	3.0	1.9	3.0		1.0	973
13	四	紫米飯	無錫排骨 祥圓豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚塊-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	3.0			890
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	★香嫩雞排X1 雞排-炸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			898
17	一	薏仁飯	◆泡菜燒魚 魚+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥圓豬肉+榨菜絲-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		926
18	二	雜糧飯	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚條X2 魚-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
19	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	鮮奶	6.6	3.0	1.9	2.8		1.0	994
20	四	麥片飯	照燒豬排X1 豬排-燒	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			890
21	五	招牌油飯	★十三香炸雞排X1 雞排-炸	海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			875
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥香魚丁X3 魚丁-燒	芝麻海結 海帶結+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0		958
25	二	日式炒麵	★日式炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
26	三	有機飯	香滷雞翅X1 三節雞翅-油	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	鮮奶	6.5	2.9	2.0	2.9		1.0	989
27	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	黑胡椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
28	五	小米飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+芝麻+時蔬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 菇+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	2.8	2.0	2.8			866
31	一	雜糧飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	開陽年糕 祥圓豬肉+年糕+蝦皮+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	竹筍肉絲湯 筍+祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0		909

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※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※

豆類 及其 製品 類 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	新鮮食材	調理食品	加工食品 魚、肉類	其他	油炸品	甜湯
0	次	次	次	次	次	次	次	次
6	14	14	36	4	1	0	7	5



除了扮演傑克南瓜燈，南瓜更是護眼英雄！

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源：華人健康網、台灣癌症基金會



重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」