



食家安4月菜單弘道國中

營養師:李芊瑩(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

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀雜糧(公)	豆魚蛋肉(公)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
1	一	芝麻飯 雞肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮	照燒醬雞塊 地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	拌炒三絲 豆芽(主食材)+木耳+紅蘿蔔-炒	蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨-煮	6.5	2.5	2.0	2.8	879
2	二	胚芽飯	無錫排骨 豬肉(主食材)-煮	香烤翅小腿x1 翅小腿(主食材)-烤	炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	2.8	805
3	三	夏威夷炒飯	★炸雞翅x1 雞翅(主食材)-炸	焦糖鴿蛋滷味 豆干+鴿蛋+時蔬-油	白菜滷 白菜(主食材)+時蔬-煮	6.5	2.5	2.0	3.0	828
8	一 蔬食日	糙米飯	咖哩鮮蔬 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	鮑菇滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-油	鮮燴黃瓜 大黃瓜(主食材)+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	872
9	二	特製 義大利麵	滷雞排x1 雞排(主食材)-油	★大三角薯餅 x1 薯餅-炸	青醬豬肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	3	814
10	三	五穀飯	菇菇燒雞 雞肉(主食材)+蒜頭+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	2.8	805
11	四	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮	照燒炒蛋 蛋+時蔬-炒	鮮菇高麗 高麗(主食材)+時蔬-煮	6.6	2.5	2.0	2.8	886
12	五	小米飯	泰式打拋豬 豬肉(主食材)+九層塔+時蔬-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	鮮筍三色 鮮筍(主食材)+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.9	816
15	一	胚芽飯	沙茶豬肉煲 豬肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮	★卡拉雞腿排x1 雞腿排-炸	螞蟻上樹 高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮	6.5	2.0	2.0	3.0	850
16	二	燕麥飯	滷豬排x1 豬排(主食材)-油	哨子豆腐 豆腐+肉+時蔬-煮	拌炒豆芽 豆芽(主食材)+時蔬-炒	6.4	2.5	2.0	2.7	807
17	三	薏仁飯	義式蒜香雞 雞肉(主食材)+刈薯+時蔬-煮	炭烤豬排x1 豬排-烤	扁魚白菜 白菜(主食材)+時蔬+扁魚-油	6.4	2.5	2.0	2.8	812
18	四	糙米飯	豆皮燒肉 豬肉(主食材)+豆皮捲-煮	泰式椒麻雞x2 雞肉-燒	彩繪鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	2.7	860
19	五	香菇油飯	蜜地瓜燒豬 豬肉(主食材)+地瓜+白芝麻-煮	關東煮 貢丸+燕餃+竹輪-煮	蝦香甘藍 高麗菜(主食材)+時蔬+蝦米-煮	6.5	2.5	2.0	2.8	819
22	一	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	茄汁肉丸x1 獅子頭+時蔬-燒	薑絲冬瓜 冬瓜(主食材)+薑-煮	6.4	2.5	2.0	2.9	876
23	二	白飯	韓式蜜汁燒肉 豬肉(主食材)+泡菜+洋葱+白芝麻-煮	★起司雞排x1 雞排-炸	香菇花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	2.8	805
24	三	麥片飯	京都排骨 豬肉(主食材)+時蔬+芝麻-煮	馬鈴薯炒蛋 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	雙色蘿蔔 蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔-煮	6.6	2.5	2.0	2.9	830
25	四	特製 義大利麵	滷雞腿x1 雞腿(主食材)-油	蕃茄肉醬 豬肉(主食材)+時蔬-煮	椒香豬肉高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	872
26	五	胚芽飯	醍醐滷肉 豬肉(主食材)+時蔬-煮	★鹽酥雞x2 雞肉-炸	木須鮮筍 筍(主食材)+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	3.0	821
29	一	薏仁飯	三杯雞 雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮	海苔雲吞x1 雲吞-蒸	繽紛鮮蔬 花椰(主食材)+蕃茄+玉米+時蔬-煮	6.6	2.5	2.0	2.9	890
30	二	糙米飯	酢醬肉燥 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮	★酥炸魚排x1 魚排-炸	雲耳白菜 白菜(主食材)+時蔬-煮	6.3	2.5	2.0	3.0	814

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※ 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 食品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	11	8	20	0	3	2	6	4

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!!

