



Choice Pig
究好豬

食家安 111年11月菜單

弘道國中

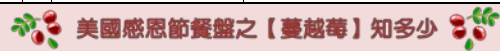
營養師:黃士萱 (營養字第002872號)
服務電話: 2792-5757
廠址: 新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	蔬菜 (份)	水果 (份)	肉類 (克)
01	二	蔥油雞汁拌飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	沙茶菇菇豬 祥園豬肉+菇+時蔬-煮	豆腐白菜滷 大白菜+豆腐+扁魚+時蔬-滷	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
02	三	有機飯	香烤豬排X1 豬排-烤	洋芋肉蓉蛋 祥園豬肉+蛋+時蔬-炒	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
03	四	糙米飯	香滷雞排X1 雞排-滷	鮮蔬肉丸X1 肉丸+時蔬-燴	香辣四季 四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆蒟蒻湯 綠豆+蒟蒻-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
04	五	白飯	蒜香豬排X1 豬排-滷	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
07	一	小米飯	★麥香雞排X1 麥香雞排-炸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-煮	蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
08	二	燕麥飯	五香大排X1 豬排-滷	椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	紅豆湯 紅豆-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
09	三	有機飯	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
10	四	番茄肉醬義大利麵	★酥炸雞翅X1 三節翅-炸	京醬燒豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-燒	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
11	五	白飯	◆豆醬魚排X1 豆醬+魚排-燒	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
14	一	薏仁飯	洋釀小雞腿X2 翅小腿-燒	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	鮮蔬豬肉粉絲 粉絲+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜絲-煮		6.2	3.0	1.9	2.9	837
15	二	雜糧飯	照燒豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849
16	三	有機飯	★檸檬炸雞排X1 雞排-炸	無錫排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻+時蔬-煮	豬肉芽菜 豆芽菜+祥園豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.2	3.5	2.0	2.8	873
17	四	招牌油飯	古早味豬排X1 豬排-燒	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	火腿花椰 花椰菜+火腿+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870
18	五	白飯	★酥炸花枝排X1 花枝排-炸	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
21	一	胚芽飯	★金黃豬排X1 豬排-炸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒜辣結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
22	二	蘑菇醬鐵板麵	紐奧良烤雞翅X1 三節雞翅-烤	糖醋排骨 祥園豬肉+時蔬-煮	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
23	三	有機飯	■義式石斑魚 魚+時蔬-煮	蔥爆豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	履歷黑豆漿	6.2	3.5	2.0	2.9	877
24	四	糙米飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	醬拌芽菜 豆芽菜+祥園豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
25	五	白飯	香烤雞排X1 雞排-烤	鮮菇蒸蛋 蛋+香菇-蒸	椒香大根 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
28	一	雜糧飯	★香酥蝦排X1 蝦排-炸	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	什錦薯丁 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	履歷黑豆漿	6.2	3.5	2.0	2.8	873
29	二	咖哩炒麵	★卡拉香雞排X1 雞排-炸	日式蔬菜燉肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香蒜海絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870
30	三	有機飯	京醬豬排X1 豬排-燒	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858

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※

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)	
五穀 及其 製品	肉類	海鮮	蛋類	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	次	次
0	5	9	8	22	0	1	4	9	5



每年11月第4個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。
美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包含火雞、蔓越莓泥、馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B、C，還有許多礦物質以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素、前花青素。
特別的是，市售蔓越莓果乾、果汁多有添加蔗糖，食用時須注意份量與營養標示，避免攝取過多精製糖！

