



食家安1月菜單 中正高中

營養師：黃士宜(營養師字第402972)
諮詢電話：2792-5757
地址：臺南市立中正路一段308號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素C
3	一	麥片飯	茄汁肉片 豬圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	玉米雞蓉豆腐煲 玉米-雞肉+豆腐-煮	芹香雙絲 海帶絲-冬菇+時蔬-炒	蔬菜	綠豆薏仁湯/飲料 薏仁-綠豆-煮	6.4	5.0	2.0	2.9				854
4	二	胚芽飯	沙茶炒雞 冷宮雞肉+豆皮+時蔬-炒	飄香滷蛋x1 蛋+時蔬-滷	芋香燉菜 大白菜-芋頭+時蔬-燉	蔬菜	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0			921
5	三	白飯	日式壽喜燒 豬圓豬肉+魚板+時蔬-芝麻-燒	金黃蝦捲x1 蝦捲-烤	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	蔬菜	日式味噌湯/飲料 味噌-豆腐-時蔬-煮	6.5	3.0	2.0	2.9				861
6	四	香菇油飯	★轟炸雞排x1 冷宮雞排-炸	肉醬薯餅x3 豬圓豬肉-薯餅-烤	鮮蔬高麗 高麗菜-時蔬-炒	蔬菜	水果	6.6	2.8	2.0	2.9	1.0			913
7	五	小米飯	鐵板炒豬 豬圓豬肉+時蔬-炒	香烤雞排x1 雞排-烤	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	水果	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0			910
10	一	紅藜飯	印度咖哩雞 冷宮雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	肉丸子x1 肉丸+時蔬-煮	木耳花椰 花椰菜-木耳-煮	蔬菜	鮮蔬番茄湯/飲料 番茄-豬肉+時蔬-煮	6.8	2.9	2.0	3.0				879
11	二	薏仁飯	梅干扣肉 豬圓豬肉+梅干菜+筍干-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥-蛋-炒	田園蔬菜 南瓜+時蔬-炒	蔬菜	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0			923
12	三	拿坡里肉醬麵	★卡滋魚排x1 魚排-炸	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	奶香玉米 玉米-煮	蔬菜	燒仙草脆圓/飲料 仙草-脆圓-煮	6.8	2.9	2.0	2.8				870
13	四	雜糧飯	打拋豬肉 豬圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	檸檬烤雞翅x1 冷宮三節雞翅-烤	蝦香高麗 高麗菜-蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.6	2.7	1.9	3.0	1.0			907
14	五	糙米飯	香烤大排x1 豬排-烤	茄汁冬粉 豬肉-冬粉+時蔬-燒	腐皮燒白菜 大白菜-腐皮+時蔬-燒	蔬菜	水果	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0			901
17	一	胚芽飯	蒜香雞排x1 雞排-烤	繽紛干絲 干絲+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	南瓜濃湯/飲料 南瓜-煮	6.8	3.0	2.0	3.0				886
18	二	麥片飯	花瓜雞 冷宮雞肉+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	清爽洋芋 馬鈴薯-時蔬-炒	蔬菜	水果	6.7	3.0	1.8	2.9	1.0			930
19	三	蒜香義麵	五香豬排x1 豬排-滷	蒜香魚丁x3 魚-燒	木耳花椰 花椰菜-時蔬-煮	蔬菜	紅豆紫米粥/飲料 紅豆-紫米-煮	6.8	3.0	2.0	3.0				886

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
※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)	
豬肉	雞肉	海鮮食材	調理食品	加工食品	魚、肉類	其他	油炸
次	次	次	次	次	次	次	次
0	7	5	13	0	4	0	3



歡迎掃描QR code
填寫滿意度調查

春節年菜如何選？

～ 6大口訣吃出健康過好年 ～

- 1、全穀雜糧多選原態
- 2、年年有餘減少加工
- 3、煮煮涼拌搭配堅果
- 4、多添蔬菜補足纖維
- 5、當季水果大桔大利
- 6、多喝開水無糖飲料

資料來源：衛生福利部國民健康署

