



Choice Pig
吃好豬

食家安111年5月菜單 中正高中

營養師：黃士言(營養字第:003070)
服務電話:2792-4757
地址:新北市沙崙區福祿一路100巷1號

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	全日 總熱 量(kcal)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 鈉 (mg)	全日 糖 (g)	全日 水 (ml)
2	一	小米飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	咖哩寬粉煲 寬冬粉+豬肉+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯/飲料 菇+雞肉-煮	6.7	2.8	2.1	3.2		839
3	二	香菇油飯	★酥炸雞翅x1 三節翅-炸	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	水果	6.7	2.7	2.2	3.0	1.0	942
4	三	芝麻飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	番茄豆腐燴蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠/飲料 黑糖+粉圓-煮	6.7	3.0	2.1	3.3		860
5	四	燕麥飯	香滷豬排x1 豬排-滷	日式照燒雞 雞肉+起司+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.7	3.0	2.1	3.1	1.0	955
6	五	胚芽飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	什錦蝦排x1 蝦排-烤	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.7	2.8	2.2	3.1		934
9	一	糙米飯	蒜香雞肉 雞肉+時蔬-炒	沙茶肉羹 肉羹+時蔬+柴魚-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯/飲料 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.7	2.2	3.0		848
10	二	義式肉醬麵	烤雞排x1 雞排-烤	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.8	2.9	2.0	3.3	1.0	972
11	三	白飯	黑胡椒豬排x1 豬排-滷	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	蔬菜	紅豆湯圓/飲料 紅豆+湯圓-煮	6.8	3.0	2.0	3.2		872
12	四	胚芽飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚塊x2 魚-炸	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-煮	蔬菜	水果	6.5	2.9	2.2	3.2	1.0	955
13	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	豆瓣豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.6	2.8	2.1	3.2		891
16	一	小米飯	打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-滷	蔬菜	米粉湯/飲料 米粉+豬肉+時蔬-煮	6.7	3.0	2.1	3.2		891
17	二	蔥油雞汁拌飯	檸檬雞翅x1 三節雞翅-烤	塔香綜合滷味 米血+甜不辣+筍筍+時蔬-滷	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	水果	6.6	2.9	2.1	3.1	1.0	952
18	三	芝麻飯	甜麵醬豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜雞湯/飲料 榨菜+雞肉-煮	6.5	2.9	2.1	3.1		852
19	四	燕麥飯	沙嗲雞肉 雞肉+時蔬-炒	蜜汁豬排x1 豬排-烤	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	水果	6.6	3.0	2.2	3.2	1.0	925
20	五	停 餐											
23	一	麥片飯	宮保雞丁 雞肉+時蔬+花生-煮	油腐燒肉 油豆腐+豬肉+時蔬-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	味噌豆腐湯/飲料 豆腐+海苔+柴魚+味噌-煮	6.5	2.7	2.2	3.0		848
24	二	薏仁飯	糖醋肉片 祥圓豬肉+時蔬-炒	關東煮 魚丸+竹輪+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	水果	6.8	2.9	2.0	3.3	1.0	972
25	三	白飯	三杯雞 雞肉+米血+時蔬-煮	嫩汁排骨x1 豬排-烤	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯/飲料 綠豆+薏仁-煮	6.8	3.0	2.0	3.2		872
26	四	胚芽飯	高昇排骨 祥圓豬肉+年糕-燒	黑胡椒雞排x1 雞排-烤	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	蔬菜	水果	6.5	2.9	2.2	3.2	1.0	955
27	五	青醬雞肉 義大利麵	★椒鹽魚排x1 魚排-炸	薯塊肉丸x1 肉丸+馬鈴薯-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.6	2.8	2.1	3.2		891
30	一	燕麥飯	黑胡椒炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯/飲料 瓜+時蔬-煮	6.7	3.0	2.1	3.2		891
31	二	胚芽飯	黃金咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.6	2.9	2.1	3.1	1.0	952

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※

類別 及其 製法 次 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	甜湯
次 次	次	次	次	次	次	次	次	次
0 5	20	13	38	6	7	1	6	3

外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- **少油脂**：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- **少調味**：少沾醬及買醃漬物，少選燻、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- **少加工**：減少精緻食品、加工食品攝取如：速食、含糖飲料、甜點等。
- **多全穀**：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如：以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- **多蔬果**：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。



資料來源: 衛生福利部 國民健康署

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！



重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」