



Choice Pig  
究好豬



# 食家安8-9月菜單 五股國小

營養師:葉庭彬(營養字第:008108)  
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	主菜一	副菜		湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 類 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
8/31	一	白飯	三杯雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	黃金豆腐煲 豆腐+時蔬+豬肉-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮		5.3	2.5	2.0			2.3	712
9/1	二	蕃茄肉醬 義大利麵	迷迭香雞排x1 洽富雞排(主食材)-烤	義式醬燒肉丸x1 豬肉丸+時蔬-燒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果/ 乳品	5.2	2.5	1.9	1.0	1.0	2.3	843
3	四	小米飯	杏片魚丁x3 魚丁+杏仁片-炸	鮮蔬蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	履歷 蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+豬肉-煮	水果	5.0	2.3	2.0	1.0		2.3	736
4	五	芝麻飯	菲力雞排x1 雞排-烤	骰子油腐豬 祥園豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮		5.0	2.5	2.0			2.5	700
7	一	麥片飯	咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	履歷 蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞-煮		5.3	2.3	1.9			2.3	695
8	二	五穀飯	蠔汁蒸魚x1 鯛魚(主食材)-蒸	沙茶嫩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-炒	有機 蔬菜	山藥肉片湯 山藥+豬肉-煮	水果/ 乳品	5.2	2.5	2.0	1.0	1.0	2.4	850
10	四	胚芽飯	照燒虎皮蛋x1 白煮蛋+時蔬-煮	玉米肉蓉 玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮	履歷 蔬菜	味噌小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾+味噌-煮	水果	菠蘿麵包						
蔬食日								5.5	2.3	1.9	1.0		2.4	773
11	五	白飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮	麥克雞塊x2 雞塊-炸	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		5.5	2.4	1.9			2.5	725
14	一	泰國香米	打拋豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬+九層塔-煮	春捲x2 春捲+時蔬-烤	履歷 蔬菜	泰式雞湯 雞肉+時蔬-煮		5.3	2.5	1.9			2.5	719
15	二	蘑 菇 醬 鐵 板 麵	蜜汁豬排x1 豬排-烤	香炒高麗 高麗菜(主食材)+時蔬-煮	有機 蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮	水果/ 乳品	5.5	2.5	2.0	1.0	1.0	2.5	875
17	四	薏仁飯	蘿蔔燉雞 洽富雞肉(主食材)+蘿蔔-煮	肉末油腐 油豆腐+豬肉-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	5.2	2.4	1.9	1.0		2.4	760
18	五	雜糧飯	椒鹽魚條x3 虱目魚(主食材)-炸	蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜+豬肉-煮		5.0	2.4	2.0			2.4	688
21	一	白飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮	蜜汁腰果排骨酥x3 豬肉+腰果-燒	履歷 蔬菜	味噌紫菜湯 海芽+豆腐+味噌-煮		5.2	2.5	1.9			2.5	712
22	二	招 牌 油 飯	五香雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-油	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉-煮	水果	5.2	2.5	1.9	1.0		2.5	772
24	四	麥片飯	甜麵醬燒豬 祥園豬肉(主食材)+豆干-燒	照燒雞腿排x1 雞排-烤	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮	水果	5.0	2.5	1.9	1.0		2.5	758
25	五	胚芽飯	咖哩嫩雞 洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	叉燒肉x3 豬肉-烤	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		5.4	2.4	1.9			2.4	714
26	六	地瓜飯	京都子排 祥園豬肉(主食材)+白芝麻-煮	香酥魚柳x2 魚柳-炸	履歷 蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮		5.2	2.5	1.9			2.5	712
28	一	五穀飯	奶香菇菇雞 洽富雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮		5.2	2.3	1.9			2.4	692
29	二	紫米飯	三杯魚 魚(主食材)+豆皮+時蔬-煮	花枝丸x2 花枝丸+時蔬-烤	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑-煮	水果	5.0	2.4	1.9	1.0		2.5	750
本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定 ※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※														

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米  
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定  
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

## 衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』

跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

- 1.每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素B2及鈣質
- 2.每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
- 3.菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
- 4.飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
- 5.豆魚蛋肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
- 6.堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

