# 食家安111年12月菜單八斗高中

營養師: 葉心儀(營養字第:005415)
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 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 附品 | 全穀雜糧(份) | 豆魚蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 熱量(大卡) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 四 | 糙米飯 | 青醬燉雞<br>雞肉+時蔬-煮 | 彩蔬肉丸X1<br>獅子頭+時蔬-煮 | 金沙四季<br>四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆+薏仁-煮 | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | | 874 |
| 02 | 五 | 紫米飯 | 酢醬豬<br>祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮 | 鹹酥雞X3<br>雞肉-炸 | 香炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 蘿蔔雞湯<br>雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮 | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | | 896 |
| 05 | 一 | 小米飯 | 日式咖哩豬<br>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 玉米餅X1<br>玉米餅-烤 | 鮮蔬海結<br>海結+時蔬-滷 | 青菜 | ※柴魚味噌湯<br>味噌+豆腐+柴魚-煮 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | | 860 |
| 06 | 二 | 燕麥飯 | ※◆泡菜鮮魚<br>魚+泡菜+時蔬-煮 | 京醬炒豬<br>祥圓豬肉+豆干+時蔬-燒 | 爆炒白菜<br>豆包+大白菜+時蔬-煮 | 青菜 | 水果 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 911 |
| 07 | 三 | 蒜香義大利麵 | 茄汁豬排X1<br>豬排-燒 | 馬鈴薯丸X3<br>馬鈴薯丸-烤 | 鮮炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 鮮奶 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 1.0 | 951 |
| 08 | 四 | 紅藜飯 | 烤香雞排X1<br>雞排-烤 | 香菇蒸蛋<br>蛋+時蔬-蒸 | 脆炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 花生麥片湯<br>花生+麥片-煮 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | | 889 |
| 09 | 五 | 五穀飯 | 蒜泥白肉<br>祥圓豬肉+時蔬-煮 | 麻婆豆腐<br>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮 | 香炒鮮瓜<br>瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 麵線羹<br>麵線+時蔬+柴魚片-煮 | 6.2 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | | | 873 |
| 12 | 一 | 薏仁飯 | 叉燒豬排X1<br>豬排-燒 | 鐵板油腐<br>油豆腐+時蔬-煮 | 脆炒白菜<br>大白菜+時蔬-煮 | 青菜 | 肉骨茶湯<br>排骨+時蔬-煮 | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | | 890 |
| 13 | 二 | 雜糧飯 | ※✿日式鮮魚<br>魚+時蔬-煮 | 三杯菇菇雞<br>雞肉+菇+九層塔-煮 | 鮮蔬粉絲<br>冬粉+時蔬-煮 | 青菜 | 水果&履歷豆漿 | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | | 958 |
| 14 | 三 | 招牌油飯 | 酥炸雞翅X1<br>三節翅-炸 | ※海山醬關東煮<br>魚漿製品+時蔬-煮 | 鮮菇芽菜<br>菇+芽菜+時蔬-煮 | 青菜 | 豆漿 | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | | 866 |
| 15 | 四 | 麥片飯 | 黑胡椒炒豬<br>祥圓豬肉+時蔬-煮 | 番茄炒蛋<br>番茄+蛋+時蔬-煮 | 彩繪花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 椰香西米露<br>西谷米+芋頭-煮 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | | 866 |
| 16 | 五 | 小米飯 | 蘑菇奶香雞<br>雞肉+時蔬-煮 | 豆干小炒<br>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒 | 清炒四季<br>四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 薑絲海芽湯<br>海芽+薑-煮 | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | | | 894 |
| 19 | 一 | 胚芽飯 | 咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ※香酥花枝排X1<br>花枝排-炸 | 奶香白菜<br>大白菜+時蔬-煮 | 青菜 | 味噌湯<br>味噌+豆腐+海芽-煮 | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | | | 890 |
| 20 | 二 | 燕麥飯 | 糖醋排骨<br>祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮 | 玉米炒蛋<br>蛋+玉米-炒 | 彩蔬結頭菜<br>祥圓豬肉+結頭菜+時蔬-煮 | 青菜 | 水果 | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | | 935 |
| 21 | 三 | 聖誕番茄義大利麵 | 義式豬排X1<br>豬排-燒 | 地瓜薯條X3<br>地瓜薯條-烤 | 脆炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 減糖優酪乳 | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.9 | | 1.0 | 998 |
| 22 | 四 | 糙米飯 | 麻油菇菇雞<br>雞肉+時蔬-煮 | ※金黃魚丁X3<br>魚丁-炸 | 季節鮮瓜<br>瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 冬至湯圓<br>紅豆+湯圓-煮 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | | 866 |
| 23 | 五 | 五穀飯 | 甘栗燒雞<br>雞肉+栗子+時蔬-燒 | 鮮菇年糕<br>祥圓豬肉+年糕+菇+時蔬-煮 | 干絲芽菜<br>干絲+芽菜+時蔬-煮 | 青菜 | 紫菜肉絲湯&履歷豆漿<br>紫菜+祥圓豬肉+薑-煮/履歷豆漿 | 6.5 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | | | 889 |
| 26 | 一 | 雜糧飯 | 蒙古燒肉<br>祥圓豬肉+時蔬-燒 | 蔥爆油腐<br>雞肉+油豆腐+時蔬-煮 | 蝦香麵疙瘩<br>蝦皮+瓜+麵疙瘩+時蔬-煮 | 青菜 | 大滷湯<br>豆腐+時蔬-煮 | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | | 874 |
| 27 | 二 | 薏仁飯 | 五香大排X1<br>豬排-滷 | 高麗菜炒蛋<br>菜脯+蛋+時蔬-炒 | 香炒海絲<br>海絲+時蔬-煮 | 青菜 | 水果 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 926 |
| 28 | 三 | 白飯 | 特製烤雞翅X1<br>三節翅-炸 | 香菇肉燥<br>祥圓豬肉+鴿蛋+時蔬-煮 | 滷味拼盤<br>豆干+素雞+時蔬-滷 | 青菜 | 鮮奶 | 6.2 | 2.8 | 1.9 | 2.8 | | 1.0 | 949 |
| 29 | 四 | 小米飯 | ※✿蒜香奶油石斑<br>石斑魚+時蔬-煮 | 沙茶菇菇雞<br>雞肉+時蔬-煮 | 芝香四季<br>芝麻+四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 冬瓜珍珠&履歷豆漿<br>粉圓+冬瓜糖-煮/履歷豆漿 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | | 866 |
| 30 | 五 | 紫米飯 | 酸甜醬炒豬<br>祥圓豬肉+時蔬-炒 | 麥克雞塊X2<br>雞塊-炸 | 鮮炒白菜<br>油片+大白菜+時蔬-炒 | 青菜 | 鮮蔬味噌湯<br>味噌+時蔬-煮 | 6.2 | 2.8 | 1.9 | 2.8 | | | 849 |

**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✿表示中央補助石斑魚(並於當日供一次履歷豆漿)**
**※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※**

## 聖誕節s，開心吃、不怕胖 3 大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中最期待的日子~ 聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。

## 重要公告

**本公司全面使用「國產肉品」**

資料來源：國健署