



Choice Pig
究好豬

食家安 8-9月菜單 五常國中

營養師: 王泰文(營養師證: 011125)
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	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	蛋類 (個)	肉類 (g)	魚類 (g)	豆類 (g)	其他 (g)	熱能 (kcal)
30	二	糙米飯	日式咖哩 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蝦香白菜 大白菜+蝦皮-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
31	三	有機飯	三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蔥香魚丁X3 魚丁-燒	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.2	2.7	2.0	2.8		813
01	四	小米飯	黑胡椒肉排X1 豬排-煮	白醬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
02	五	五穀飯	檸檬雞翅X1 三節翅-烤	茄汁鵝蛋豆包 豆包+鵝蛋+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.4	3.5	2.0	2.8		887
05	一	薏仁飯	泡菜炒豬 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	什錦豆腐 豆腐+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜絲-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
06	二	燕麥飯	腰果嫩雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	南瓜炒蛋 南瓜+蛋-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 竹輪+鰻魚+魚丸+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.2	2.8	1.9	2.8		818
08	四	番茄肉醬 義大利麵	醬燒豬排X1 豬排-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 高麗菜+時蔬-煮	鮮奶	6.2	3.5	2.0	2.8	1.0	953

中秋假期快樂

12	一	麥片飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	蜜汁雞排X1 雞排-燒	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
13	二	雜糧飯	迷迭香嫩雞 雞肉+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	鮮瓜粉絲 瓜+粉絲+時蔬-煮	蔬菜	蕈菇肉絲湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.8		839
14	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	金黃蝦排X1 蝦排-烤	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
15	四	糙米飯	糖醋雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	1.8	3.0	1.0	913
16	五	招牌油飯	★椒鹽炸雞翅X1 三節翅-炸	獅子頭燴菜X1 獅子頭+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
19	一	胚芽飯	金黃咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	花生滷海根 海帶根+花生+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 大薏仁+蓮子+時蔬-煮		6.4	3.5	2.0	2.8		887
20	二	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排X1 豬排-炸	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	蔥香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
21	三	有機飯	◆義式鮮魚 魚+時蔬-煮	蔥爆豬柳 祥圓豬肉+時蔬-炒	開陽燴瓜 瓜+蝦皮+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868
22	四	燕麥飯	春川炒雞 雞肉+時蔬-燒	黑椒豬肉油豆腐 油豆腐+豬肉+時蔬-煮	枸杞花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0	898
23	五	小米飯	打拋肉排X1 豬排-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮		6.2	3.5	2.0	2.8		873
26	一	糙米飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	泡菜炒年糕 祥圓豬肉+年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
27	二	茄汁拌飯	香烤雞排X1 雞排-烤	可樂餅X1 可樂餅-烤	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.8	1.9	2.8		839
28	三	有機飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	蠔油鮮菇雞 雞肉+菇+豆干+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.8		839
29	四	雜糧飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋+時蔬-炒	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.5	2.0	2.8		887
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	五更豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	義式鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844

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※

類別	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	海鮮類	生鮮食材	調理食品	魚肉	加工食品	油炸品	甜湯	
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	3	10	10	23	0	5	1	4	5	

中秋月圓人不圓，也「腸」保健康

- 健康燒烤「333」原則
- ✓3多：多蔬果、多喝水、多運動
 - ✓3少：少油鹽、少紅肉、少醬料
 - ✓3去：去肉皮、去奶油、去焦黑

★大腸癌與現代人飲食習慣息息相關，愛吃燒烤與紅肉、缺乏運動、肥胖，是大腸癌快速攀升的主因。
★把握中秋健康燒烤「333」原則，並多用當季新鮮食材，增加蔬菜水果量，減少加工肉品及紅肉攝取，就能安心吃燒烤！



重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」

資料來源：衛生福利部國民健康署