



食家安 1-2月菜單 暖暖高中

營養師:葉庭沁(營養字第-009108)
服務電話:2792-5757
地址:臺北市內湖區新湖一路一號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	飲品	備註	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
1/2	三	海苔肉鬆飯	黑胡椒豬排x1 豬排-烤	蕃茄炒蛋 蛋(主食材)+蕃茄+蔥-炒	玉米鮮蔬 玉米(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+牛+牛+牛+牛+牛+牛+牛+牛	鮮奶	6.6	2.7	1.9	1.0	2.8	918	
3	四	糙米飯	香烤翅小腿x2 翅小腿(主食材)-烤	椒鹽薯餅 薯餅-炸	開陽白菜 大白菜(主食材)+紅蘿蔔+開陽-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮		6.6	2.6	2.0		3.0	842	
4	五	芝麻飯	椒麻雞 雞肉+時蔬-燒	豆干炒肉絲 豬肉(主食材)+豆干+時蔬-炒	雙色花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮		6.5	2.7	1.9		2.9	836	
7	一	薏仁飯	菲力雞排x1 雞排-烤	咖哩豬 豬肉(主食材)+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	熱炒銀芽 豆芽(主食材)+時蔬-炒	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.6	2.7	2.0	1.0	2.7	896	
8	二	香菇油飯	蘑菇醬豬排x1 豬排(主食材)-煮	★杏片魚丁x2 魚丁+杏仁片-炸	紅絲甘藍 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨-煮		6.6	2.6	2.0		3.0	842	
9	三	燕麥飯	烤肉醬雞肉 雞肉(主食材)+時蔬-煮	茶香滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-油	木須鮮瓜 大黃瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	鮮奶	6.6	2.5	1.9	1.0	2.6	894	
10	四	白飯	骰子油腐滷肉 豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮	蝦仁炒蛋 蛋(主食材)+蝦仁+毛豆+洋葱-炒	香菇花椰 花椰菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮		6.5	2.5	2.0		3.0	828	
11	五	芝麻飯	★炸豬排x1 雞排-炸	酢醬肉燥 豬肉(主食材)+豆干-煮	清炒馬鈴薯 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.7	2.7	2.0		2.7	843	
14	一	胚芽飯	醬燒豬排x1 豬排-烤	玉米炒蛋 蛋(主食材)+玉米+蔥-炒	鮮蔬冬粉 豆芽(主食材)+冬粉+木耳-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉+雞骨+芹菜-煮	水果	6.6	2.5	1.9	1.0	3.0	892	
15	二	白飯	雞腿肉捲x1 雞肉-烤	筍炒肉絲 豬肉(主食材)+筍+蔥-炒	什錦花椰 花椰(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	雙色Q圓飲 地瓜圓+芋圓-煮		6.5	2.5	2.0		2.7	814	
16	三	青醬豬 義大利麵	滷雞腿x1 雞腿(主食材)-油	★美式脆薯條 薯條-炸	白菜滷 白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞肉+雞骨-煮	鮮奶	6.5	2.5	2.0	1.0	2.6	890	
17	四	麥片飯	味噌雞 雞肉(主食材)+時蔬-煮	茶碗蒸 蛋(主食材)+時蔬-蒸	肉絲高麗 高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0		2.8	819	
18	五	五穀飯	沙茶豬肉煲 豬肉(主食材)+時蔬-煮	起司奶香洋芋 馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮	鮮瓜三絲 鮮瓜(主食材)+筍絲+時蔬-煮	蔬菜	肉羹湯 肉羹+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0		2.6	817	

~~~寒假~~新年快樂~~~

|      |   |               |                               |                               |                             |    |                        |    |     |     |     |     |     |     |
|------|---|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2/11 | 一 | 芝麻飯           | 日式壽喜燒<br>豬肉(主食材)+時蔬-煮         | ★麥克雞塊x2<br>雞塊-炸               | 螞蟻上樹<br>高麗菜(主食材)+冬粉+豬肉+時蔬-煮 | 蔬菜 | 味噌紫菜湯<br>豆腐+紫菜+味噌-煮    | 水果 | 6.5 | 2.6 | 1.9 | 1.0 | 3.0 | 893 |
| 12   | 二 | 胚芽飯           | 照燒豬排x1<br>豬排-烤                | 蠔汁鮮菇嫩雞<br>雞肉(主食材)+時蔬-煮        | 開陽蒲瓜<br>蒲瓜(主食材)+開陽+時蔬-煮     | 蔬菜 | 黑糖山粉圓<br>山粉圓-煮         |    | 6.5 | 2.7 | 2.0 |     | 2.7 | 829 |
| 13   | 三 | 拿坡里肉醬<br>義大利麵 | 蜜糖烤雞翅x1<br>雞翅(主食材)-烤          | 柴魚花枝丸x2<br>花枝丸-烤              | 鮮蔬花椰<br>花椰菜(主食材)+時蔬-煮       | 蔬菜 | 鮮菇雞湯<br>雞肉+雞骨+香菇+高麗菜-煮 | 鮮奶 | 6.7 | 2.7 | 1.8 | 1.0 | 3.0 | 852 |
| 14   | 四 | 糙米飯           | 梅干扣肉<br>豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮   | 綜合關東煮<br>豆腐+蘿蔔+時蔬-煮           | 鮮菇高麗<br>高麗菜(主食材)+菇類+時蔬-煮    | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜+薑絲-煮       |    | 6.5 | 2.5 | 2.0 |     | 2.6 | 810 |
| 15   | 五 | 小米飯           | 蒲燒鯛魚x1<br>蒲燒鯛魚-烤              | 沙茶燒雞<br>雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮      | 什錦白菜<br>白菜(主食材)+時蔬-煮        | 蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+時蔬-煮        |    | 6.5 | 2.5 | 2.0 |     | 2.5 | 805 |
| 18   | 一 | 五穀飯           | 鐵路豬排x1<br>豬排-烤                | 黃金咖哩雞<br>雞肉(主食材)+洋葱+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮 | 翠炒鮮瓜<br>鮮瓜(主食材)+木耳-煮        | 蔬菜 | 肉骨茶湯<br>豬肉+時蔬-煮        | 水果 | 6.6 | 2.7 | 1.9 | 1.0 | 2.6 | 889 |
| 19   | 二 | 薏仁飯           | ★鹽酥雞x3<br>雞肉-炸                | 鐵板甜蔥豬<br>豬肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮      | 腰果玉米<br>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮     | 蔬菜 | 紅豆紫米湯圓<br>紅豆+紫米+湯圓     |    | 6.7 | 2.6 | 1.8 |     | 3.0 | 844 |
| 20   | 三 | 香菇油飯          | 烤雞腿x1<br>雞腿(主食材)-烤            | 蝦捲x1<br>蝦捲-烤                  | 鮮蔬脆筍<br>竹筍(主食材)+時蔬-煮        | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br>番茄+蛋-煮        | 鮮奶 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 1.0 | 3.0 | 823 |
| 21   | 四 | 白飯            | 鴿蛋燒雞<br>雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮       | 韓式年糕<br>高麗菜(主食材)+年糕+時蔬-煮      | 茼蒿花椰<br>花椰(主食材)+茼蒿+時蔬-煮     | 蔬菜 | 筍香雞湯<br>筍子+雞-煮         |    | 6.6 | 2.5 | 1.9 |     | 2.5 | 810 |
| 22   | 五 | 糙米飯           | 香嫩雞排x1<br>雞排-烤                | 日式蒸蛋<br>蛋(主食材)+時蔬-蒸           | 拌炒豆芽<br>豆芽(主食材)+時蔬-炒        | 蔬菜 | 味噌貢丸湯<br>貢丸+味噌-煮       |    | 6.5 | 2.6 | 1.8 |     | 2.7 | 817 |
| 23   | 六 | 芝麻飯           | 豆乳咕咾肉<br>豬肉-燒                 | 三杯雞<br>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮       | 香炒高麗<br>高麗菜(主食材)+時蔬-煮       | 蔬菜 | 米粉湯<br>米粉+時蔬-煮         |    | 6.7 | 2.6 | 2.0 |     | 2.8 | 840 |
| 25   | 一 | 香鬆鮭魚炒飯        | 滷豬排x1<br>豬排(主食材)-油            | ★柳葉魚x2<br>柳葉魚-炸               | 蛋酥鮮瓜<br>鮮瓜(主食材)+蛋+豆漿+時蔬-煮   | 蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄+洋葱+馬鈴薯-煮     | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 895 |
| 26   | 二 | 小米飯           | 起司奶香燉雞<br>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+起司-煮 | 茄汁甜條<br>甜不辣+時蔬-煮              | 蘿蔔佃煮<br>蘿蔔(主食材)+時蔬-煮        | 蔬菜 | 結頭排骨湯<br>結頭菜+湯排-煮      |    | 6.6 | 2.5 | 2.0 |     | 2.5 | 812 |
| 27   | 三 | 白飯            | 香烤雞排x1<br>雞排-烤                | 貢丸肉燥<br>豬肉(主食材)+貢丸+時蔬-煮       | 什錦粉絲<br>豆腐菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮    | 蔬菜 | 大滷湯<br>豆腐+時蔬+豬肉熟-煮     | 鮮奶 | 6.5 | 2.6 | 1.9 | 1.0 | 2.6 | 815 |

※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適宜過敏體質食用 ※

| 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/月) |     |    |
|-----------|-----|-------------|----|-----|------|-------------|------|-----------|-----|----|
| 豆類及其製品    | 魚肉類 | 豬肉          | 雞肉 | 海鮮類 | 生鮮食材 | 調理食品        | 加工食品 |           | 油炸品 | 甜湯 |
|           |     |             |    |     |      |             | 魚、肉類 | 其他        |     |    |
| 次         | 次   | 次           | 次  | 次   | 次    | 次           | 次    | 次         | 次   | 次  |
| 0         | 1   | 11          | 15 | 14  | 13   | 5           | 4    | 6         | 4   |    |



食家安在食材的地盤上相當嚴謹，採購的部分一定會選擇優良供應商提供符合衛生安全標準之食材，且每日食家安營養師都會檢驗當日的食材：蔬菜檢驗是否有農藥殘留、肉品的抗生素及瘦肉精是否符合標準等等，待檢驗通過後，才會進行烹調；這樣嚴格的地盤，目的就是要讓你們可以吃的更安心！

近日常食安全問題不斷，應該要如何自保成為現今最重要的課題，食家安營養師建議您多吃新鮮、自然的食物及零時產蔬果，還有別忘了多喝水、多運動唷！

