



食家安 1-2月菜單 中華國小

傳真: 02-2722-3377
電話: 02-2722-3377
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	備註	備註	備註	備註	備註	
2	三	海苔肉鬆飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+九層塔-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋(主食材)+蕃茄+蔥-炒</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳+筍子+豬肉絲-煮</small>	5.6	2.5	1.9	2.5	740
3	四	糙米飯	香烤翅小腿x2 <small>翅小腿(主食材)-烤</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主食材)+紅蘿蔔+開陽-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	5.4	2.6	1.9	2.4	729
4	五	芝麻飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	5.6	2.5	2.0	2.8	756
7	一	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	海山醬阿給x1 <small>阿給-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	5.4	2.6	2.0	2.5	736
8	二	小米飯	照燒豬柳 <small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋+時蔬-油</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨-煮</small>	5.5	2.5	2.1	2.4	733
9	三	香菇油飯	烤肉醬雞肉 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	木須鮮瓜 <small>大黃瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉絲+時蔬-煮</small>	5.6	2.6	2.0	2.7	759
10	四	白飯	骰子油腐滷肉 <small>豬肉(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	香菇花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	5.5	2.6	1.9	2.6	745
11	五	芝麻飯	鹽水雞 <small>雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮</small>	酢醬肉燥 <small>豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	5.6	2.6	1.9	2.5	747
14	一	胚芽飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉(主食材)+白菜+洋蔥-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋(主食材)+玉米+蔥-炒</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+雞骨+芹菜-煮</small>	5.5	2.5	2.1	2.6	742
15	二	白飯	義式蒜香雞 <small>雞肉(主食材)+刈蓴+時蔬-煮</small>	什錦花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	番茄排骨湯 <small>蕃茄+時蔬+排骨-煮</small>	5.4	2.6	1.9	2.4	729
16	三	青醬豬 義大利麵	滷雞腿x1 <small>雞腿(主食材)-油</small>	美式脆薯條 <small>薯條-炸</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>	5.5	2.6	1.9	2.8	754
17	四	麥片飯	味噌雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	肉絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	5.6	2.6	1.9	2.6	752

~~~寒假~~新年快樂~~~

|      |   |               |                                              |                                          |    |                                       |     |     |     |     |     |
|------|---|---------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2/11 | 一 | 芝麻飯           | 日式壽喜燒<br><small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>         | 麥克雞塊x2<br><small>雞塊-炸</small>            | 蔬菜 | 味噌紫菜湯<br><small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>    | 5.4 | 2.6 | 2.0 | 2.8 | 749 |
| 12   | 二 | 胚芽飯           | 蠔汁鮮菇嫩雞<br><small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>        | 開陽蒲瓜<br><small>蒲瓜(主食材)+開陽+時蔬-煮</small>   | 蔬菜 | 蘿蔔油豆腐湯<br><small>蘿蔔+油豆腐-煮</small>     | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 731 |
| 13   | 三 | 拿坡里肉醬<br>義大利麵 | 蜜糖烤雞翅x1<br><small>雞翅(主食材)-烤</small>          | 鮮蔬花椰<br><small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>     | 蔬菜 | 鮮菇雞湯<br><small>雞肉+雞骨+香菇+高麗菜-煮</small> | 5.6 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 742 |
| 14   | 四 | 糙米飯           | 梅干扣肉<br><small>豬肉(主食材)+花生+筍絲+梅乾菜-煮</small>   | 鮮菇高麗<br><small>高麗菜(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>  | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br><small>冬瓜+薑絲-煮</small>       | 5.6 | 2.6 | 1.9 | 2.5 | 747 |
| 15   | 五 | 小米飯           | 沙茶燒雞<br><small>雞肉(主食材)+素腰花+時蔬-煮</small>      | 什錦白菜<br><small>白菜(主食材)+時蔬-煮</small>      | 蔬菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米+時蔬-煮</small>        | 5.4 | 2.6 | 1.9 | 2.6 | 738 |
| 18   | 一 | 五穀飯           | 蒲燒鯛魚x1<br><small>蒲燒鯛魚-烤</small>              | 翠炒鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>      | 蔬菜 | 肉骨茶湯<br><small>豬肉+時蔬-煮</small>        | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 740 |
| 19   | 二 | 薏仁飯           | 鹽酥雞x3<br><small>雞肉-炸</small>                 | 腰果玉米<br><small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>   | 蔬菜 | 紅豆紫米湯圓<br><small>紅豆+紫米+湯圓-煮</small>   | 5.4 | 2.6 | 1.9 | 2.8 | 747 |
| 20   | 三 | 香菇油飯          | 烤雞腿x1<br><small>雞腿(主食材)-烤</small>            | 鮮蔬脆筍<br><small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>      | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br><small>蕃茄+蛋-煮</small>        | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.4 | 736 |
| 21   | 四 | 白飯            | 鴿蛋燒雞<br><small>雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>       | 蒟蒻花椰<br><small>花椰(主食材)+蒟蒻+時蔬-煮</small>   | 蔬菜 | 筍香雞湯<br><small>筍子+雞-煮</small>         | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.6 | 737 |
| 22   | 五 | 糙米飯           | 糖醋排骨<br><small>豬肉(主食材)+時蔬+芝麻-煮</small>       | 蔥花菜脯炒蛋<br><small>蛋(主食材)+菜脯+蔥-炒</small>   | 蔬菜 | 味噌貢丸湯<br><small>貢丸+味噌-煮</small>       | 5.6 | 2.6 | 1.9 | 2.7 | 756 |
| 23   | 六 | 芝麻飯           | 豆乳咕咾肉x3<br><small>豬肉-燒</small>               | 香炒高麗<br><small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>     | 蔬菜 | 米粉湯<br><small>米粉+時蔬-煮</small>         | 5.4 | 2.6 | 1.9 | 2.6 | 738 |
| 25   | 一 | 胚芽飯           | 柳葉魚x3<br><small>柳葉魚-炸</small>                | 蛋酥鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+蛋+豆簽+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 羅宋湯<br><small>蕃茄+洋蔥+馬鈴薯-煮</small>     | 5.6 | 2.5 | 1.9 | 2.8 | 753 |
| 26   | 二 | 小米飯           | 起司奶香燉雞<br><small>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+起司-煮</small> | 茄汁甜條<br><small>甜不辣+時蔬-煮</small>          | 蔬菜 | 結頭排骨湯<br><small>結頭菜+湯排-煮</small>      | 5.4 | 2.6 | 1.9 | 2.5 | 733 |
| 27   | 三 | 海苔香鬆飯         | 蔥油雞<br><small>雞肉(主食材)+蔥+時蔬-煮</small>         | 貢丸肉燥<br><small>豬肉(主食材)+貢丸+時蔬-煮</small>   | 蔬菜 | 大滷湯<br><small>豆腐+時蔬+豬肉絲-煮</small>     | 5.6 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 742 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※



食家安在食材的把關上相當嚴謹，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；這樣嚴格的把關，目的就是讓你們可以吃的更安心！

近日常來食品安全問題不斷，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

