



Choice Pig 究好豬

食家安111年5月菜單

陽明高中

營養師:黃士璽(營養師證:002072)
服務電話:2732-5757
地址:新北市沙崙區陽明一路308巷1號

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	平均營養素(每份)	熱能(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈣(mg)	鐵(mg)	鈉(mg)	纖維(g)	
2	一	小米飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	咖哩寬粉煲 寬冬粉+豬肉+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	260	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0			972	
3	二	香菇油飯	★酥炸雞翅x1 三節翅-炸	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	金針什錦湯 金針+時蔬-煮		262	6.8	2.9	2.0	3.3				848	
4	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	番茄豆腐燴蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	黑糖珍珠 黑糖+粉圓-煮		248	6.8	3.0	2.0	3.2				872	
5	四	燕麥飯	香滷豬排x1 豬排-滷	蜜汁豆皮 豆皮+時蔬-煮	蒜香有機高麗 有機高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	小魚海芽湯 海帶芽+薑+小魚干-煮	乳品	305	6.5	2.9	2.2	3.2				1.0	955
6	五	胚芽飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	什錦蝦排x1 蝦排-烤	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	水果	250	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0			941	
9	一	糙米飯	日式照燒豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖+地瓜-煮	豆漿	247	7.7	2.8	2.1	3.2				942	
10	二	義式肉醬麵	烤雞排x1 雞排-烤	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		262	6.7	2.7	2.2	3.0				839	
11	三	有機飯	黑胡椒豬排x1 豬排-滷	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+排骨-煮		248	6.7	3.0	2.1	3.3				886	
12	四	胚芽飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚塊x2 魚-炸	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮	乳品	305	6.7	3.0	2.1	3.1				1.0	955
13	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	豆瓣豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉+蓮子-煮		248	6.7	2.8	2.2	3.1				856	
16	一	小米飯	打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-滷	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮	水果	260	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0			972	
17	二	蔥油雞汁拌飯	檸檬雞翅x1 三節雞翅-烤	綜合滷味 甜不辣+筍+時蔬-滷	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽+排骨-煮		262	6.8	2.9	2.0	3.3				848	
18	三	有機飯	甜麵醬豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮		248	6.8	3.0	2.0	3.2				872	
19	四	燕麥飯	沙嗲雞肉 雞肉+時蔬-炒	蜜汁豬排x1 豬排-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮	乳品	305	6.5	2.9	2.2	3.2				1.0	955
20	五	五穀飯	雙喜燒豬 祥圓豬肉+芋頭+地瓜-燒	★香炸魚條x2 魚條-炸	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+豬肉+時蔬-煮	水果	250	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0			941	
23	一	麥片飯	宮保雞丁 雞肉+時蔬+花生-煮	油腐燒肉 油豆腐+豬肉+時蔬-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌-煮	豆漿	248	7.7	3.0	2.1	3.2				952	
24	二	薏仁飯	糖醋肉片 祥圓豬肉+時蔬-炒	關東煮 魚丸+竹輪+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		248	6.6	2.9	2.1	3.1				891	
25	三	有機飯	塔香三杯雞 雞肉+菇-煮	嫩汁排骨x1 豬排-烤	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮		248	6.5	2.9	2.1	3.1				886	
26	四	胚芽飯	高昇排骨 祥圓豬肉+年糕-燒	黑胡椒雞排x1 雞排-烤	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮	乳品	305	6.6	3.0	2.2	3.2				1.0	925
27	五	青醬雞肉 義大利麵	★椒鹽魚排x1 魚排-炸	薯塊肉丸x1 肉丸+馬鈴薯-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		250	6.7	2.8	2.2	3.1				848	
30	一	燕麥飯	黑胡椒炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	泡菜豆腐煲 豆腐+泡菜+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	水果	260	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0			972	
31	二	胚芽飯	黃金咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉-煮		262	6.8	2.9	2.0	3.3				848	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
 ※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※

星期	日期	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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸	甜湯
						魚肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
1	5	20	13	38	6	5	1	6	4

外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- **少油脂**：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- **少調味**：少沾醬及買醃漬物，少選擇、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- **少加工**：減少精緻食品、加工食品攝取如：速食、含糖飲料、甜點等。
- **多全穀**：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如：以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- **多蔬果**：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。

資料來源：衛生福利部 國民健康署

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！



重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」