食家安 115年05月菜單 成功國中

本店使用 臺灣豬

營養師：葉心儀(營養字第005415號)　服務電話：02-2792-5757　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	湯品	附品
04	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風蒸蛋 Japanese-style steamed egg 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetable	日式蔬菜湯* Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	履歷豆漿* Resume Soy Milk
05	二	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	蔥油雞 Scallion Chicken 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* Crispy Fried Fish Cubes x3 魚-炸	蔬炒高麗 Stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	大滷湯* Large Lu Soup 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	果汁 Juice
06	三	蒜香雞汁拌麵* Garlic Chicken Broth Noodles 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 Braised pork chop x1 豬排-燒	莎莎醬二節翅X1 Salsa sauce two-section chicken wings x1 二節翅+時蔬-烤	香炒芽菜 Stir-fried bean sprouts 豆芽-煮	青菜 vegetable	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮	水果 fruit
07	四	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	沙茶炒豬 Stir-fried pork with satay sauce 祥圓豬肉+時蔬-炒	紅絲炒蛋* Scrambled eggs with carrots 蛋+紅蘿蔔-炒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	白玉雞湯 White Jade Chicken Soup 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	
08	五	白飯 Rice 白米-蒸	塔香燉雞 Basil Stewed Chicken 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒* Stir-fried dried tofu 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 祥圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetable	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+時蔬-煮	水果 fruit
11	一	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	壽喜燒豬 Sukiyaki Pork 祥圓豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2* Squid balls x2 魷魚丸-炸	蒜香玉米 Garlic Corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetable	柴魚味噌湯* Bonito miso soup 味噌+豆腐+柴魚片-煮	
12	二	麥片飯* Oatmeal Rice 白米+麥片-蒸	花瓜雞 Huagua Chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* Tomato scrambled eggs 蛋+番茄-煮	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	蔬香肉絲湯 Vegetable and Shredded Pork Soup 祥圓豬肉+時蔬-煮	全脂保久乳* milk
13	三	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+祥圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings X1 三節雞翅-燒	關東煮* Oden 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	水果 fruit
14	四	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 Braised Pork with Wild Vegetables 祥圓豬肉+時蔬-燒	咖哩魚 Curry fish 鮮魚+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetable	燒仙草 Burnt grass jelly 仙草+綠豆+蜜豆-煮	
15	五	白飯 Rice 白米-蒸	三杯菇菇雞 Three Cup Mushroom Chicken 雞肉+時蔬+九層塔-煮	紹子油腐* Shaozi Youfu 油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	蘿蔔湯 Carrot soup 蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
18	一	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-蒸	瓜仔肉 Melon meat 祥圓豬肉+時蔬-煮	滷蛋X1豆干* Braised Egg x1 Dried Tofu 蛋X1+黑豆干-滷	清炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	
19	二	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	蠔油香菇雞 Oyster Sauce Mushroom Chicken 雞肉+時蔬-煮	洋蔥炒蛋* Fried eggs with onions 蛋+洋蔥+毛豆-炒	玉米花椰 Corn and cauliflower 花椰菜+玉米-炒	青菜 vegetable	味噌豆腐湯* Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	豆漿* soy milk
20	三	DIY義大利麵* DIY Pasta 麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Cutlet X1 雞排-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 祥圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 Sweet potato fries x5 地瓜薯條-烤	青菜 vegetable	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit
21	四	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	青醬豬* Green Sauce Pig 祥圓豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* Milkfish strips x2 魚-炸	脆炒高麗 Crispy stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	冬瓜西米露 Winter melon sago pudding 西谷米+冬瓜塊-煮	
22	五	白飯 Rice 白米-蒸	奶油咖哩雞 Creamy Curry Chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 CroquetteX1 可樂餅-烤	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetable	筍子排骨湯 Bamboo Shoot and Pork Rib Soup 祥圓豬肉+筍-煮	水果 fruit
25	一	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	★◎虱目魚排X1* Milkfish fillet x1 虱目魚排-炸	韓式泡菜燒肉 Korean Kimchi Grilled Pork 祥圓豬肉+時蔬+泡菜-燒	香滷海帶 Braised Kelp 海帶+時蔬-滷	青菜 vegetable	玉米湯 Corn soup 玉米+時蔬-煮	
26	二	五穀飯* Five grain rice 白米+五穀米-蒸	照燒雞 Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	芽菜炒豬 Stir-fried pork with bean sprouts 祥圓豬肉+時蔬-炒	鮮瓜冬粉 Fresh melon vermicelli 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜 vegetable	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	果汁 Juice
27	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	◆蒜蓉魚 Garlic fish 鮮魚+時蔬-煮	筍燜豬肉 Braised pork with bamboo shoots 祥圓豬肉+祥圓豬腳+筍-燒	鮮炒高麗 Stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	菇菇湯 Mushroom soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit
28	四	雞肉絲飯 Shredded chicken rice 白米+雞肉-蒸	古早味翅小腿X2 Traditional-style chicken wing shanks 翅小腿-燒	玉米炒蛋* Corn scrambled eggs 蛋+玉米-炒	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜 vegetable	紫米薏仁湯 Purple rice and barley soup 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮	
29	五	白飯 Rice 白米-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork Belly 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	香炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	什錦排骨湯 Mixed Pork Rib Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q1增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品　/ 本菜單「未使用輻射污染食品」

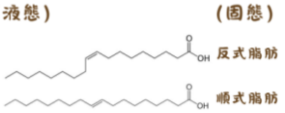
*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

營養師小叮嚀

好油裡的叛徒-反式脂肪

- 又稱氫化植物油

植物油(液態) +氫氣 → 氫化植物油(固態)

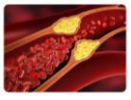


- 為什麼要把好油變壞油？

因為氫化後的植物油..

- 口感酥酥脆脆
- 不容易壞
- 成本比較低

- 反式脂肪對我們的影響？



血管脂肪堆積 → 血管堵塞 → 心臟病

- 那些食物較可能含有反式脂肪？



麵包(奶酥、烤酥...)　奶精

反式脂肪 每日建議量為0

每一份量 1公杯 本包裝含 1份	每份	每100公克
熱量	76大卡	151.0大卡
蛋白質	0.2公克	5.0公克
脂肪	0.4公克	8.0公克
飽和脂肪	0.4公克	7.0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	0.1公克	2.0公克
糖	0.2公克	4.0公克
鈉	8毫克	5毫克

養成看營養標示的好習慣