食家安 114年11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
03	一	胚芽飯* Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	泰式打拋小米豬 Thai style millet 祥圃豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮	雙色炒蛋* Two-color scrambled eggs 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	
04	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	蜜汁豬排X1 Honey Pork Chops 豬排-燒	照燒豆腐* Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish soup 蘿蔔+薑-煮	果汁 Juice
05	三	DIY肉燥麵* DIY Braised Pork Noodles 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender chicken fillet 雞排-燒	香菇肉燥* Braised Pork with Mushrooms 祥圃豬肉+豆干+香菇-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果 fruit
06	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 Japanese Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	★◎虱目魚丸X2* Milkfish balls 虱目魚丸-炸	鮮炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	◎黑糖珍珠 Brown Sugar Pearls 粉圓+黑糖-煮	履歷豆漿*1 soy milk
07	五	白飯 Rice 白米-蒸	立冬麻油雞 Beginning of Winter Sesame Oil Chicken 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* Shaozi oil tofu 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	蒜香花椰 Garlic Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit
10	一	燕麥飯* Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 Signature Curry Pork 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 Lemon Chicken Strips 雞柳條-炸	香炒海絲 Stir-fried Shredded Seaweed 海絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	
11	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	花瓜雞 Melon Chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* Scrambled Eggs with Tomatoes 蛋+番茄+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 stewed radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯* Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	保久乳*1 milk
12	三	招牌油飯 Signature Oily Rice 糯米+祥圃豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 Finger-licking fin shanks 翅小腿-燒	滷味拼盤* Braised Food Platter 黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蔬香肉絲湯 Vegetable Shredded Pork Soup 祥圃豬肉+時蔬-煮	水果 fruit
13	四	麥片飯* oatmeal rice 白米+麥片-蒸	家常豬肉 Homemade Pork 祥圃豬肉+祥圃豬腳+時蔬-滷	彩蔬魷魚* Colorful Vegetable Squid 魷魚+時蔬-炒	蒜香芽菜 Garlic Sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Barley Soup 綠豆+薏仁-煮	
14	五	白飯 Rice 白米-蒸	◎三杯雞 Three Cup Chicken 雞肉+米血糕+九層塔-煮	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	活力鮮蔬湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit
17	一	胚芽飯* Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 Lemongrass Pork 祥圃豬肉+時蔬-煮	香嫩豆腐煲* Fragrant and tender tofu casserole 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 Seasonal Braised Melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	
18	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	蠔油香菇雞 Oyster sauce mushroom chicken 雞肉+時蔬-煮	蜜汁魚條X2* Honey Fish Sticks 魚-燒	芝香海結 Shiba Xiang Haijie 海結+時蔬-煮	青菜 vegetables	義式鮮蔬湯 Italian Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice
19	三	特製義大利麵* Special Italian Pasta 麵-煮	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	奶香鮮菇肉醬* Milky Mushroom Meat Sauce 祥圃豬肉+菇+時蔬-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮瓜排骨湯 Fresh Melon and Pork Ribs Soup 排骨+瓜+薑-煮	水果 fruit
20	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	黑糖滷肉 Brown Sugar Braised Pork 祥圃豬肉+時蔬-滷	和風蒸蛋* Japanese steamed egg 蛋+時蔬-蒸	蒜炒高麗 Garlic fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬瓜西米露 Winter Melon Sago Dessert 西谷米+冬瓜塊-煮	
21	五	白飯 Rice 白米-蒸	泡菜年糕雞 Kimchi Rice Cake Chicken 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	砂鍋豆皮* Casserole bean curd skin 豆皮+時蔬-煮	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	柴魚味噌湯* Bonito Miso Soup 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果 fruit
24	一	燕麥飯* Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 Japanese curry pork 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 Chicken McNuggets 雞塊-炸	田園炒菇 Fried Garden Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 番茄+時蔬-煮	
25	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork 祥圃豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* Corn scrambled eggs 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	金針排骨湯 Golden needle pork ribs soup 排骨+金針+時蔬-煮	果汁 Juice
26	三	芝麻飯* sesame rice 芝麻+白米-蒸	風味雞排X1 Flavored Chicken Cutlet 雞排-燒	豆干小炒* Stir-fried Dried Tofu 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka rice noodle soup 米粉+時蔬-煮	水果 fruit
27	四	海苔紫米拌飯* Seaweed and black rice rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 Braised pork chops 豬排-燒	雞絲拌菜* Shredded Chicken with Vegetables 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 Red Kernel Cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	燒仙草 Burnt Grass Jelly 仙草+綠豆+蜜豆-煮	
28	五	白飯 Rice 白米-蒸	◆醬燒魚* Braised fish with sauce 烏魚+時蔬-煮	青醬燉雞* Chicken stew with pesto sauce 雞肉+時蔬-燉	蒜炒四季 Garlic Stir-fried Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	白玉雞湯 White Jade Chicken Soup 雞肉+白蘿蔔+薑-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1Q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

☆營養小百科 - Carbohydrates醣類

1. 單醣 Monosaccharide
2. 雙醣 Disaccharides
3. 寡醣 Oligosaccharides
4. 多醣 Polysaccharides

簡單醣

簡單醣消化快 很容易餓 → 糖尿病、疲勞、眼疾

例：果糖、砂糖、乳糖

複雜醣

複雜醣要消化很久 有飽足感 → 延緩血糖上升！避免暴飲暴食！

例：纖維素、葡聚醣

☆Glycemic Index 升糖指數(GI值)數字越大血糖起伏越大

