食家安　115年01+02月菜單　成功國中

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
02	五	白飯 White rice 白米-蒸	烤肉醬炒豬 Stir-fried pork with barbecue sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* Mixed Vegetable Salad 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 Garlic Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	白玉雞湯 White Jade Chicken Soup 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
05	一	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	紅絲炒蛋* Stir-fried eggs with red threads 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	塔香海茸 Basil Seaweed 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜 vegetables	味噌湯* Miso soup 味噌+豆腐-煮	履歷豆漿* Soy milk
蔬食日								
06	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	和風照燒雞 Japanese-style Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* Tender Steamed Egg 蛋+時蔬-蒸	油蔥四季 Oil onion season 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	活力鮮蔬湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 juice
07	三	DIY肉燥麵* DIY Minced Pork Noodles 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Cutlet 雞排-燒	香菇肉燥* Mushroom and Minced Meat 祥圃豬肉+豆干+香菇-煮	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	水果 fruit
08	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	沙茶炒豬 Stir-fried pork with satay sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	◎燒賣X2 Siu Mai 燒賣-蒸	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung bean and barley soup 綠豆+薏仁-煮	水果 fruit
09	五	白飯 White rice 白米-蒸	◆紐澳良魚* New Zealand Good Fish 鮸魚+時蔬-煮	蠔油香菇雞 Oyster Sauce Mushroom Chicken 雞肉+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	玉米湯 Corn soup 玉米+時蔬-煮	
12	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	★◎虱目魚排X1* Milkfish fillets 虱目魚排-炸	香嫩油腐煲* Fragrant and tender fried tofu casserole 油豆腐+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	招牌麵線羹* Signature Noodle Soup 麵線+時蔬+柴魚片-煮	
13	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	麻油豬 Sesame oil pork 祥圃豬肉+薑+時蔬-煮	鮮蔬魷魚* Fresh Vegetables and Squid 魷魚+時蔬-炒	香炒脆筍 Stir-fried crispy bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	全脂保久乳* Milk
14	三	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 Old-fashioned chicken wings 三節雞翅-燒	關東煮* Oden 豆皮+時蔬-煮	紅絲高麗 Red Silk Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬排骨湯 Fresh Vegetable and Pork Rib Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit
15	四	麥片飯* cereal rice 白米+麥片-蒸	高昇排骨 High-quality spare ribs 祥圃豬肉+年糕+蔥-煮	番茄炒蛋* Tomato and Egg Stir-fry 蛋+番茄+時蔬-煮	田園炒菇 Stir-fried mushrooms in the countryside 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	摩摩喳喳 Momo Chacha 西谷米+芋頭+地瓜-煮	水果 fruit
16	五	白飯 White rice 白米-蒸	蔥油雞 Scallion oil chicken 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 meat pie 豬肉餡餅-烤	奶香玉米* Creamy Corn 玉米+時蔬+奶粉-煮	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	
19	一	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork Belly 祥圃豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 nuggets chicken 雞塊-炸	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮	
20	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	三杯菇菇雞 Three Cup Mushroom Chicken 雞肉+時蔬+九層塔-煮	豆干小炒* Stir-fried dried tofu 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	蒜炒四季 Garlic Stir-fried Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	豆漿* Soy milk
21	三	特製義大利麵* Special Italian pasta 麵-煮	醬燒豬排X1 Braised pork chops 豬排-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 Sweet potato fries 地瓜薯條-烤	青菜 vegetables	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit
22	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 Flower melon chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	洋蔥炒蛋* Scrambled eggs with onions 蛋+洋蔥+毛豆-炒	清香炒筍 Fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	花生麥片湯* Peanut Oatmeal Soup 花生+麥片-煮	
23	五	白飯 White rice 白米-蒸	壽喜燒豬 Sukiyaki 祥圃豬肉+時蔬-燒	蜜汁魚條X2* Honey-glazed fish strips 魚-燒	和風蘿蔔 Japanese-style radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit
★寒假★								
2/23	一	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	風味雞排X1 Flavored Chicken Cutlet 雞排-燒	日式咖哩雞 Japanese Curry Chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	◎冬瓜珍珠 Winter melon pearls 粉圓+冬瓜糖-煮	
24	二	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 Brown sugar braised pork 祥圃豬肉+時蔬-滷	◎可樂餅X1 Croquettes 可樂餅-烤	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	果汁 juice
25	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* Thai Coconut Milk Chicken 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚塊X2* Crispy Fried Fish Nuggets 魚-炸	蒜香芽菜 Garlic Sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit
26	四	雞肉絲飯 Shredded Chicken Rice 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 Honey-flavored pork chops 豬排-燒	玉米炒蛋* Corn and Egg Stir-fry 蛋+玉米-炒	鮮蔬高麗 Korean Fresh Vegetables 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯* Big Braising Broth 祥圃豬肉+豆腐+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-膳食纖維Dietary Fiber-

1. 膳食纖維是什麼?

膳食纖維就像身體的「清道夫」

* 醣類家族的一員
* 不會被消化吸收
* 無熱量
* 分為可溶/不可溶兩種

2. 膳食纖維在哪裡?



3. 膳食纖維的功能

可溶性	不可溶性
* 有飽足感	* 促進腸胃蠕動
* 穩定血糖	* 維持腸道健康

4. 每天要吃多少呢?

8歲以下	年齡 + 5g
9歲以上	14 g