食家安 115年03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	一	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蕃茄炒蛋* Tomato and Egg Stir-fry 蕃茄+蛋-炒	家鄉海結 Hometown Haijie 海結+時蔬-煮	青菜 vegetables	元宵甜湯圓 Sweet glutinous rice balls for the Lantern Festival 紅豆+湯圓-煮	
蔬食日		薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	花瓜雞 Flower melon chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	糖醋魚* Sweet and Sour Fish 鯰魚+時蔬-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒			
03	二	DIY肉燥麵疙瘩* DIY Minced Pork Noodles 麵疙瘩+時蔬-煮	香燒翅小腿X2 Braised Chicken Wings and Drumsticks 翅小腿-燒	家鄉肉燥* Hometown-style minced pork 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	香炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 juice
04	三	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	無錫排骨* Wuxi spare ribs 祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	滑嫩蒸蛋* Tender Steamed Egg 蛋+時蔬-蒸	飄香燴瓜 Fragrant Stewed Melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子排骨湯 Bamboo Shoot and Pork Rib Soup 祥圃豬肉+筍-煮	水果fruit
05	四	白飯 White rice 白米-蒸	和風照燒雞 Japanese-style Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* Oden 魚漿製品+時蔬-煮	清香高麗 Fragrant Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針肉絲湯 Golden Needle Pork Soup 祥圃豬肉+金針花+時蔬-煮	履歷豆漿* Soy milk
06	五	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	蔥油雞 Scallion oil chicken 雞肉+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 Fresh Vegetable Meatballs 獅子頭+時蔬-燒	螞蟻上樹* Ants Climbing a Tree 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	水果fruit
09	一	麥片飯* cereal rice 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 Stir-fried pork with satay sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* Stir-fried eggs with red threads 蛋+紅蘿蔔-炒	清香炒筍* Fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+干丁+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮	全脂保久乳*milk
10	二	DIY義大利麵* DIY Pasta 麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Cutlet 雞排-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	油蔥四季 Oil onion season 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米濃湯* Corn chowder 玉米+時蔬-煮	水果fruit
11	三	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 Sesame oil chicken 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* Milkfish strips 魚-炸	蒜香花椰 Garlic Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬瓜山粉圓 Dongguashan Flour Balls 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果fruit
12	四	白飯 White rice 白米-蒸	鐵路豬排x1 Railway pork chop 豬排-燒	香嫩油腐煲* Fragrant and tender fried tofu casserole 油豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	
13	五	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-蒸	三杯菇菇雞 Three Cup Mushroom Chicken 雞肉+時蔬+九層塔-煮	砂鍋豆皮* Casserole Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	什錦排骨湯 Mixed Pork Rib Soup 排骨+時蔬-煮	
16	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	◆蒜蓉魚* Garlic Fish 鮮魚+時蔬-煮	黑糖滷肉 Brown sugar braised pork 祥圃豬肉+時蔬-滷	鮮炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and seaweed soup 海芽+薑-煮	豆漿*Soy milk
17	二	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	香滷豆干* Braised Tofu 黑豆干-滷	蒜香甘藍 Garlic Brussels Greens 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯* Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	水果fruit
18	三	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	野菜燒肉 Braised Pork with Wild Vegetables 祥圃豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* Corn and Egg Stir-fry 蛋+玉米-炒	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	青菜 vegetables	紅豆紫米粥 Red bean and purple rice porridge 紅豆+黑糯米-煮	
19	四	白飯 White rice 白米-蒸	奶油咖哩雞 Creamy Curry Chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 meat pie 豬肉餡餅-烤	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果fruit
20	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	白醬燉豬 Braised pork in white sauce 祥圃豬肉+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 Salted Crispy Chicken 雞肉-炸	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯* Big Braising Broth 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮	
23	一	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	蜜汁雞排X1 Honey Glazed Chicken Cutlet 雞排-燒	紹子油腐* Shaozi Youfu 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	果汁juice
24	二	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	蒲燒鯛 Kabayaki Tilapia 鯛魚-烤	筍燜豬肉 Braised Pork with Bamboo Shoots 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	水果fruit
25	三	海苔紫米拌飯* Seaweed and purple rice rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	泡菜燒肉 Kimchi Braised Pork 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	什蔬雜菜煲 Mixed Vegetable Stew 雞肉+冬粉+時蔬-煮	醬爆豆干* Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-炒	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung bean and barley soup 綠豆+薏仁-煮	
26	四	白飯 White rice 白米-蒸	蠔油香菇雞 Oyster Sauce Chicken with Mushrooms 雞肉+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	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	水果fruit
27	五	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	塔香燉雞 Basil Stewed Chicken 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 Stir-fried bean sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	
30	一	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork Belly 祥圃豬肉+時蔬-煮	◎可樂餅X1 Croquettes 可樂餅-烤	田園時蔬 Garden Vegetables 時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	果汁juice
31	二							

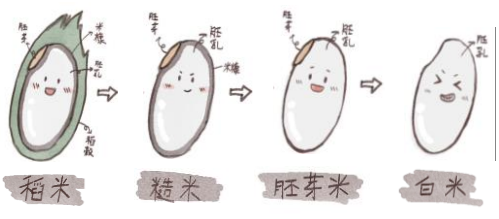
本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*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

※稻米時裝秀

稻殼太硬
口感不好
常會去除稻殼



營養價值 ： 稻米 > 糙米 > 胚芽米 > 白米

胚芽、米糠含有豐富維生素-**維生素E**、**維生素B群**

B1	1. 醣類代謝 2. 神經功能	B3	1. 能量代謝 2. 身體循環	葉酸	1. 細胞分裂 2. 造血
B2	1. 能量代謝 2. 皮膚健康	B6	1. 胺基酸代謝 2. 神經功能	E	1. 抗氧化