食家安 每日滿意度調查 歡迎回饋 持續提升

食家安 115年04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
01	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-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	鮮炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
02	四	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	梅干扣肉 Braised Pork Belly with Dried Plum 祥圃豬肉+筍干+梅干菜-燒	◎檸檬雞柳條X2 Lemon Chicken Strips 雞柳條-烤	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽-煮	
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★								
07	二	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 Flower melon chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	◎關東煮 Oden 魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮	香滷海結 Braised Sea Knots 海結+時蔬-煮	青菜 vegetables	金針排骨湯 Daylily Flowers Pork Rib Soup 排骨+金針+時蔬-煮	果汁 Juice
08	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	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	豆腐味噌湯* Tofu Miso Soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit
09	四	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	鐵路豬排X1 Railway pork chop 豬排-燒	番茄炒蛋* Tomato and Egg Stir-fry 蛋+番茄-煮	蔬炒高麗 Stir-fried Korean Vegetables 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	紅豆紫米粥 Red bean and purple rice porridge 雞肉+時蔬-煮	
10	五	白飯 Rice 白米-蒸	沙茶炒雞 Satay Chicken 雞肉+時蔬-炒	蜜汁魚條X2* Honey-glazed fish strips 魚-燒	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽湯 Seaweed Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit
13	一	麥片飯* cereal rice 白米+麥片-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮香干丁* Fresh and fragrant dried tofu cubes 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	清香肉絲湯 Fragrant Shredded Pork Soup 祥圃豬肉+時蔬-煮	履歷豆漿* Soy milk
14	二	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	蠔油香菇雞 Oyster Sauce Mushroom Chicken 雞肉+時蔬-煮	砂鍋豆皮* Casserole Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-煮	佃煮蘿蔔 Cooked Radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	玉米湯 Corn soup 玉米+馬鈴薯-煮	全脂保久乳* milk
15	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	塔香燉雞 Basil Stewed Chicken 雞肉+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* Squid balls 魷魚丸-烤	螞蟻上樹* Ants Climbing a Tree 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	黑糖山粉圓 Brown Sugar Mountain Tapioca Balls 山粉圓+黑糖-煮	水果 fruit
16	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	雙色炒蛋* Two-color scrambled eggs 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	柴魚味噌湯* Bonito miso soup 味噌+豆腐+柴魚片-煮	
17	五	白飯 Rice 白米-蒸	照燒雞 Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐* Tofu with Spicy Minced Pork 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮蔬花椰 Fresh vegetables and cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯* Big Braising Broth 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
20	一	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	無錫排骨* Wuxi spare ribs 祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	香嫩油腐煲* Fragrant and tender fried tofu casserole 油豆腐+時蔬-煮	鐵板芽菜 Sizzling Bean Sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung bean and barley soup 綠豆+薏仁-煮	
21	二	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	紅燒嫩雞 Braised tender chicken 雞肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* Stir-fried eggs with red threads 蛋+紅蘿蔔-炒	時令鮮瓜* Seasonal fresh melons 鮮瓜+豆製品-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and seaweed soup 海芽+薑-煮	豆漿* Soy milk
22	三	DIY特製義大利麵* DIY Specialty Pasta 麵-煮	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	馬鈴薯瓣X4 potato slices 馬鈴薯瓣-烤	青菜 vegetables	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit
23	四	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	◆蒜蓉魚 Garlic Fish 鮮魚+時蔬-煮	瓜仔肉 Pork Belly 祥圃豬肉+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	
24	五	白飯 Rice 白米-蒸	★◎虱目魚排X1* Milkfish fillets 虱目魚排-炸	奶油咖哩雞 Creamy Curry Chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式味噌湯* Japanese miso soup 味噌+豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
27	一	麥片飯* cereal rice 白米+麥片-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork Belly 祥圃豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 Chicken McNuggets 雞塊-烤	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	
28	二	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	白醬燉雞 Chicken stewed in white sauce 雞肉+時蔬-炒	糖醋魚 Sweet and Sour Fish 鮮魚+時蔬-煮	蒜香高麗 Garlic Korean Style 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	果汁 Juice
29	三	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	吮指翅小腿X2 Finger-licking wings and calves 翅小腿-燒	滷黑豆干* Braised Black Bean Curd 黑豆干-滷	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower with vegetables 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	花生麥片湯* Peanut Oatmeal Soup 花生+麥片-煮	水果 fruit
30	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	味噌肉片* Miso meat slices 祥圃豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* Corn and Egg Stir-fry 蛋+玉米-炒	飄香燴瓜 Fragrant Stewed Melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh 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

長高的關鍵營養

吃得對＋睡得夠＋常運動 = 長高好機會！

長高所需的營養素：

1 蛋白質 長高時肌肉也會生長！
豆製品、魚肉、雞蛋、禽肉

2 鈣質 強健骨骼
小魚乾、牛奶、黑芝麻

3 維生素D：促進鈣質吸收
曬太陽、蛋黃
人體可靠太陽光合成

影響長高的因素

過量加工食品：加工品中保水劑(磷酸鹽類) → 鈣磷比失衡 → 鈣吸收率↘

熬夜 生長激素(GH)
1. 22-02時為分泌高峰
2. 需處於深度睡眠
3. 睡前勿吃太飽
4. 適度運動可促進分泌