

<div> <div>  <div> <b>宮保王</b>            Kung Pao Bowl            歡樂世界            Tel:02-26519947         </div> </div> <div> <b>國北教大實小111年8+9月菜單</b> </div> <div>  </div> </div>		行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳金煌									
地址:台北市南港路三段149巷49弄12號											
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	附品				
8/30	二	有機白米飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	12	13	14	15
		有機白米(蒸)	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	雞肉(炸)		紫菜、雞蛋(煮)					
8/31	三	紫米飯	糖醋雞丁	回鍋豆干肉片	綠色蔬菜	大滷湯		12	13	14	15
		白米、紫米(蒸)	雞肉、洋蔥、小黃瓜(炒)	豬肉、豆干、芹菜(炒)		豆腐、蔬菜(煮)					
1	四	紅醬義大利麵	帶骨雞排*1	地瓜薯條*4	有機蔬菜	玉米濃湯		12	13	14	15
	義式	義大利麵、蔬菜(炒)	雞排(油)	薯條(炸)		玉米、馬鈴薯、蔬菜(煮)					
2	五	香Q白飯	梅干筍香燒肉	鮮蔬炒雞柳	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯		12	13	14	15
		白米(蒸)	豬肉、筍、梅干菜(燒)	雞柳、蔬菜(炒)		冬瓜、薑絲(煮)					
5	一	胚芽飯	五香肉排*1	雞茸毛豆炒蛋	有機蔬菜	麵線羹		12	13	14	15
		白米、胚芽(蒸)	肉排*1(油)	雞肉、毛豆、玉米、雞蛋(炒)		麵線、蔬菜(煮)					
6	二	有機白米飯	蘿蔔滷肉	蔬燒鮮魚 (認證履歷水產品)	有機蔬菜	日式味噌湯	水果	12	13	14	15
		有機白米(蒸)	豬肉、蘿蔔(滷)	鮮魚、蔬菜(燒)		豆腐、洋蔥(煮)					
7	三	紅藜飯	沙茶豬柳	★▲炸雞塊*3	綠色蔬菜	清甜筍片湯		12	13	14	15
		白米、紅藜(蒸)	豬肉、黃豆芽(炒)	雞肉(炸)		筍片、蔬菜(煮)					
8	四	板栗炊飯	柚香醬雞腿*1	烤肉醬肉片	有機蔬菜	桂花冬瓜山粉圓		12	13	14	15
	中秋特餐	白米、毛豆、玉米、栗子、菇(蒸)	雞腿*1(烤)	豬肉、蔬菜(燒)		冬瓜、山粉圓、桂花(煮)					
9	五	中 ~ 秋 ~ 連 ~ 假									
12	一	什錦炒麵	滷帶骨雞排*1	蔥爆肉絲	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		12	13	14	15
		麵條、蔬菜(炒)	雞排(油)	豬肉、洋蔥(炒)		蘿蔔、芹菜(煮)					
13	二	有機白米飯	馬鈴薯雞丁	干丁肉燥	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	鮮奶+水果	12	13	14	15
		有機白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豬肉、豆干(油)		黃瓜(煮)					
14	三	小米飯	★炸豬排*1	番茄炒蛋	綠色蔬菜	蔬菜雞湯		12	13	14	15
		白米、小米(蒸)	豬肉(炸)	雞蛋、番茄(炒)		雞肉、蔬菜(煮)					
15	四	薏仁飯	泡菜肉片(不辣)	帶骨翅小腿*1	有機蔬菜	薑絲海芽湯		12	13	14	15
	韓式	白米、薏仁(蒸)	豬肉、泡菜、蔬菜(炒)	翅小腿*1(燒)		海帶芽、薑絲(煮)					
16	五	十穀飯	九層塔雞肉	肉燥蒸蛋	綠色蔬菜	紅豆麥片		12	13	14	15
		白米、十穀(蒸)	雞肉、杏鮑菇、九層塔(炒)	雞蛋、豬肉(蒸)		紅豆、麥片(煮)					
19	一	糙米飯	瓜仔雞肉煮	肉末玉米蛋	有機蔬菜	鄉村番茄湯		12	13	14	15
		白米、糙米(蒸)	雞肉、瓜仔、胡蘿蔔(煮)	豬肉、雞蛋、玉米(炒)		蔬菜、番茄(煮)					
20	二	有機白米飯	堅果白醬南瓜雞	★虱目魚條*2	有機蔬菜	黑糖地瓜	水果	12	13	14	15
		有機白米(蒸)	雞肉、南瓜、堅果(炒)	魚條(炸)		地瓜(煮)					
21	三	芝麻飯	滷帶骨雞翅*1	蒜炒蠔油肉片	綠色蔬菜	枸杞冬瓜湯		12	13	14	15
		白米、芝麻(蒸)	雞翅(油)	豬肉、洋蔥、小黃瓜、蒜頭(炒)		冬瓜、枸杞(煮)					
22	四	香Q白飯	日式咖哩雞	壽喜燒豬肉	有機蔬菜	味噌豆腐湯		12	13	14	15
	日式	白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)		豆腐、海帶芽(煮)					
23	五	燕麥飯	烤里肌肉條*3	蜜汁雞肉	綠色蔬菜	鮮筍湯		12	13	14	15
		白米、燕麥(蒸)	里肌肉(烤)	雞肉、杏鮑菇、毛豆(炒)		筍子、鮮菇、蔬菜(煮)					
26	一	香Q白飯	主廚燉肉	迷迭香雞片	有機蔬菜	黃瓜湯		12	13	14	15
		白米(蒸)	豬肉、蔬菜(燉)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)		黃瓜(煮)					
27	二	有機白米飯	★香酥雞肉*2	打拋豬肉(不辣)	有機蔬菜	風味蔬菜湯	鮮奶+水果	12	13	14	15
	南洋	有機白米(蒸)	雞肉丁、非調理雞塊(炸)	豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)		蔬菜肉絲(煮)					
28	三	紅藜飯	洋蔥雞蛋雞丁	豆干肉絲	綠色蔬菜	赤肉羹湯		12	13	14	15
		白米、紅藜(蒸)	雞肉、洋蔥、雞蛋(炒)	豬肉、豆干、芹菜、胡蘿蔔(炒)		豬肉、筍絲、蔬菜(煮)					
29	四	古早味米粉	沙嗲肉片	雞絲炒芽菜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		12	13	14	15
		米粉、蔬菜(炒)	豬肉、洋蔥(炒)	雞肉、豆芽菜、彩椒(炒)		綠豆、薏仁(煮)					
30	五	胚芽飯	茄汁洋芋雞	柴魚蒸蛋	綠色蔬菜	蘿蔔湯		12	13	14	15
		白米、胚芽(蒸)	雞肉、洋芋(炒)	雞蛋、柴魚(蒸)		蘿蔔(煮)					
※ 備註: 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品, 不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材, 使用非基因改造玉米及豆製品, 若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。											
豆類及其製品			主菜種類(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
◎魚肉及海鮮			豬肉			▲加工食品			★油炸品		
0次			10次			3次			5次		



# 中秋人團圓 健康賞月圓



## 烤肉

1. 加工肉品要避免(香腸.貢丸等等)
2. 高鈉醬料要改用(烤肉醬改用檸檬汁)
3. 蔬菜種類要攝取(菇類.青椒.絲瓜.筊白筍等等)
4. 主食澱粉要調整(吃了吐司就不再吃飯麵)
5. 飯後運動要散步(動一動促進腸胃蠕動)
6. 搭配飲品要慎選(避免高糖份碳酸飲料)

## 月餅

國民健康署指出：

市售雙蛋黃廣式月餅熱量約八百大卡、  
小蛋黃酥、綠豆椪約有兩百到三百大卡的熱量，  
相當於一碗飯，且富含高量的油脂、糖量。

★營養撇步: 1.分食 2.搭配無糖茶 3.減少飯量攝取

## 柚子

柚子的營養價值豐富，其中維生素C豐富的水果，  
含量是檸檬的1.5倍，柳橙的1.2倍，餐後建議3-4瓣柚子，  
搭配多樣化水果，加強身體防護力。

