



Choice Pig  
究好豬

食家安

111年8.9月菜單 大直高中

營養師:黃士萱 (營養字第002872號)  
服務電話: 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	全蛋 雞腿(個)	全蛋 雞肉(個)	蔬菜(份)	海帶(份)	煎蛋(個)	煎蛋(個)
30	二	糙米飯	咖哩豬排X1 豬排-煮	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	蝦香白菜 大白菜+蝦皮-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮		6.2	2.8	2.0	3.0		829
31	三	有機飯	三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蔥香魚丁X3 魚丁-燒	肉茸蒸蛋 蛋+豬肉+時蔬-蒸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
01	四	西式炊飯	黑胡椒肉排X1 豬排-煮	白醬腰果雞 雞肉+起司+腰果+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜-煮		6.6	3.0	1.9	2.8		861
02	五	五穀飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-煮	茄汁鵪鶉蛋豆包 豆包+鵪鶉蛋+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
05	一	薏仁飯	★酥炸小雞腿X2 翅小雞腿-炸	泡菜炒豬 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜絲-煮		6.5	3.0	2.0	3.0		865
06	二	螺旋麵	醬燒豬排X1 豬排-煮	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	香草薯球x3 馬鈴薯球-烤	蔬菜	椰香西米露 芋頭+西米+椰奶-煮		6.3	3.0	2.0	2.8		842
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 竹輪+鰻魚+魚丸+時蔬-煮	鮮蔬肉茸玉米 玉米+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
08	四	小米飯	無錫排骨 祥圓豬肉+芝麻+時蔬-煮	南瓜起司炒蛋 南瓜+起司+蛋-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 高麗菜+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.9		847
12	一	麥片飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	蜜汁雞排X1 雞排-燒	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	3.0	2.0	2.9		847
13	二	招牌油飯	★椒鹽炸雞翅X1 三節翅-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮瓜豬肉粉絲 瓜+粉絲+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.2	2.8	1.9	2.8		818
14	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干+筍干+時蔬-煮	金黃蝦排X1 蝦排-烤	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
15	四	糙米飯	腰果糖醋雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	香滷肉排X1 豬排-滷	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	3.0		851
16	五	小米飯	黑胡椒豬柳 祥圓豬肉+時蔬-煮	起士豆腐煲 乳酪+豆腐+雞肉+蒜+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0		863
19	一	DIY拌麵 (炒麵麵包)	香烤小雞腿X2 翅小雞腿-烤	金黃咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	酥烤麵包X1 麵包-烤	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	2.8	2.0	3.0		829
20	二	麥片飯	紅燒雞肉 雞肉+栗子+時蔬-燒	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅-烤	蔥香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜湯 瓜+薑-煮	履歷 豆漿	6.5	3.5	2.0	2.9		898
21	三	有機飯	◆義式鮮魚 魚+時蔬-煮	肉茸鮮蔬蛋 蛋+豬肉+時蔬-炒	開陽燴瓜 瓜+蝦皮+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.6	3.0	1.9	2.8		861
22	四	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	堅果起司花椰 花椰菜+堅果+起司-炒	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
23	五	小米飯	打拋肉排X1 豬排-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8		842
26	一	糙米飯	起司照燒雞 雞肉+起司+時蔬-煮	泡菜炒年糕 祥圓豬肉+年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒	豆腐白菜滷 大白菜+豆腐+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	3.0		865
27	二	特製貝殼麵	青醬豬排X1 豬排-燒	拌麵青醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	三角薯餅X1 薯餅-烤	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8		842
28	三	有機飯	蠔油鮮菇雞 雞肉+蒜+豆干+時蔬-煮	豬肉冬粉 祥圓豬肉+冬粉+時蔬-煮	干絲芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
29	四	茄汁拌飯	芝香雞排X1 雞排+芝麻-烤	可樂餅X1 可樂餅-烤	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.9		847
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	★卡拉雞腿排X1 雞腿-炸	義式鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

正類 及其 食品 次	高肉 及海 鮮 次	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0	1	13	9	23	0	4	0	5	5



### 低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可兼顧營養及環境生態，從飲食下手就可為維護地球盡一份心力!!!

