★ 食家安 112年06月菜單 弘道國中

營養師:黃嬿吟(營養字第011465號) 服務電話: 2792-5757 廠址:新北市汐止區福德一路328巷1

				•			_, , ,							
日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全報 維任 (6)	並兼 蛋肉 (份)	延菜(份)	油脂(份) 水果	c(份) 复名(份)	・)
01	ш	始担 仁	紅燒雞排X1	糖醋肉	雞茸油腐	有機	鮮菇湯		. 4	2.8	1.0	12.7		827
01	24	雜糧飯	雞排-燒	祥圃豬肉+鳳梨+時蔬-煮	雞肉+油豆腐+時蔬-煮	蔬菜	豆腐+菇+時蔬-煮		1.4	2.8	1.9	2.1		021
02	_	** 1. EC	香烤豬排X1	◎咖哩魚蛋	蝦香燴瓜	有機	筍子湯			3.0	2.0	120		812
02	Д.	糙米飯	イン J マロ マノ ユエ 緒排-烤	魚蛋+黒輪+時蔬-煮	瓜+時蔬-煮	蔬菜	祥圃豬肉+笥-煮		.0	3.0	2.0	2.8		012
05		紅藜飯	★卡拉雞排X1	日式咖哩豬	芝麻海結	青菜	柴魚味噌湯		5	2.8	2.0	120		817
03		紅黎飯	維排-炸	祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芝麻+海結+時蔬-煮	月米	味噌+豆腐+柴魚片-煮	(. د.	2.0	2.0	2.0		617
06	_	1. 水谷	西式豬排X1	紅絲肉蓉蛋	奶香炒筍	青菜	芹香蘿蔔湯		. 4	2.8	2.0	12.0		824
00	_	小米飯	豬排-燒	紅蘿蔔+蛋+祥圃豬肉+時蔬-炒	箭+時蔬-炒	月米	白蘿蔔+芹菜-煮	(1.4	2.0	2.0	3.0		024
07	=	有機飯	叉燒翅小腿X2	★黃金魚塊X2	培香四季	有機	鮮蔬肉絲湯	4	6	3.0	2.0	2.0		828
07	_	月成似	翅小腿-燒	魚一炸	培根+四季豆+時蔬-炒	蔬菜	祥圃豬肉+時蔬-煮		.0	5.0	2.0	5.0		020
		番茄肉醬	BBQ豬排X1	◎麥克雞塊X2	蕈菇花椰	有機	玉米濃湯							
08	四	義大利麵	DDØ34 34 VI	少多九 年 地III	早级化柳	蔬菜	上 小 派 彻	6	.4	2.8	2.0	3.0		833
		我人们												
			猪排-燒 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	維塊-烤	花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	+ 14k	玉米+時蔬-煮							-
09	五	雜糧飯	燒烤雞排X1	高昇排骨	蔥燒豆腐	有機 蔬菜	◎冬瓜珍珠	6	.5	2.7	2.0	2.8		834
\vdash			維排-焼 (ないしなわれいV1	祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	かに不	粉圓+冬瓜糖-煮		\dashv			\dashv	+	+
12	_	小米飯	蜜汁豬排X1	叉燒魚條X2	燉煮洋芋	青菜	蔬菜豆腐湯	6	.4	3.0	2.0	2.8		838
			豬排−燒	魚-燒	馬鈴薯+時蔬-煮		豆腐+時蔬-煮						-	+
13	_	端午油飯	香燒雞翅X1	海山醬關東煮	和風白菜煮	青菜	紫菜湯	6	.2	3.0	1.9	2.8		833
		114 114 114												
			三節雞翅-燒	油豆腐+鳥蛋+時蔬-滷	大白菜+時蔬-煮		紫菜+薑-煮							
14	_	有機飯	蒜香豬排X1	滑嫩蒸蛋	爆炒甘藍	有機	香菇雞湯	4	6	3.0	20	29		818
14	_	分	豬排-燒	蛋+時蔬-蒸	高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	香菇+雞肉-煮			J.U	∠.∪	2.7	\perp	010
15	שו	燕麥飯	★酥炸魚排X1	蠔油蒜味雞	田園蔬菜	有機	番薯西米露	4	6	3.0	20	3.0		828
1.0		 然	魚一炸	雞肉+時蔬-炒	玉米粒+時蔬-煮	蔬菜	地瓜+西谷米+椰奶-煮		.0	J.U	2.0	٥.٠		020
16	₇	胚芽飯	炙燒雞排X1	★◎椒鹽花枝丸X2	和風芽菜	有機	羅宋湯	履歷 6	, T	2.8	20	28		820
10	-11	7年 才 00	維排-燒	花枝丸-炸	豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	蕃茄+時蔬-煮	豆漿		2.0	2.0	2.0		020
17	六	紅藜飯	鐵路豬排X1	梅干燒雞	鮮蔬肉茸	有機	大滷湯	4	3	3.0	20	3.0		814
1/	/ \	紅茶似	豬排-滷	雞肉+梅干菜+筍干-燒	祥圃豬肉+時蔬-煮	蔬菜	豆腐+時蔬-煮		. ر.	٥.0	2.0	5.0		014
19		糙米飯	◆鮮菇魷魚	★排骨酥X3	香滷白菜	青菜	仙草雙圓飲	-	4	3.0	2.0	2.8		818
1)		他小阪	鱿魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮	祥圃豬肉-炸	蛋酥+大白菜+時蔬-煮	月木	地瓜圓+芋圓+仙草-煮			٥.٠	2.0	2.0	_	510
20	_	DIY韓國	韓風翅小腿X2	韓式蔬菜豬肉	鮮瓜冬粉	青菜	榨菜肉絲湯	4	,	3.0	10	28		833
20	-	麻油紫米飯	.,	The devices to an extension	1 200 4 124	月木	., .,=.,,,.,			υ.∪	1.7	2.0		درن
			翅小腿-燒	祥圃豬肉+豆包+時蔬-煮	瓜+冬粉+時蔬-煮		祥圃豬肉+榨菜+時蔬-煮						\perp	
21	Ξ	有機飯	黑椒豬排X1	醬爆雞丁	蒜炒高麗	有機	薏仁排骨湯	4	6	3.0	2.0	2.9		828
-1	_	7 7 双 00	豬排-燒	雞肉+時蔬-燒	高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	大薏仁+祥圃豬肉+馬鈴薯-煮			٥.٠	2.0	۵.7		020
	~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、						:、一口菜,還要多	運動	J					
			叉燒豬排X1	招牌咖哩雞	奶香玉米		豆腐味噌湯	T	T			\top	\top	
26	-	五穀飯	X 烷 循 排 Λ I	打台 万平 切 里 美 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	奶省土不 玉米+時蔬-煮	青菜	丑	6	.6	3.0	1.9	2.9		830
			7日 17F /7C	№ 内 + 内 駅 看 + 可 規 ⁻ 焦			小 目 □ 上 内 □ 洪		\dashv				+	+
		肉燥	11) 14 26 10 774	ib il a d	دد یک طفارچ		mh 11 -m							
27	=		嫩燒雞排X1	烤地瓜x1	彩蔬海絲	青菜	酸辣湯	6	.6	3.0	2.0	2.9		828
		麵疙瘩												
Ш			雞排-燒	地瓜-烤	海絲+時蔬-煮		豆腐+時蔬-煮					\perp	\perp	\perp
28	三	有機飯	★香酥魷魚排X1	番茄炒蛋	繽紛花椰	有機	◎黑糖珍珠	1	.2	3.0	2.0	2.9		814
20	_		魷魚排-炸	番茄+蛋+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	粉圓+黒糖-煮						, , ,	
豆類 及其	魚肉 及海	主菜種類(= 豬 內	欠/月) 雞 肉	主菜食材料 生鮮食材	F性(次/月) 調理食品		副菜食材分析(次/月) 加工食品			油州		也分析(次/月) 甜湯	
豆類 及其 製品 次	华次	次	次	次	次		<u>魚</u> , 肉類 次 3	其他 次		3	· ·		次	
0 2 8		8	9	17	2		0	\bot	6	,]		4		

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,◎表示加工品 , ★表示炸物

