



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

113年11月菜單

弘道國中



營養師：蔡佩雲(營養字第011672號)

服務電話：02-2792-5757

地址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全素 (份)	豆魚 (份)	豆角 (份)	蒜苔 (份)	海帶 (份)	米飯 (份)	熱量 (大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-炒	雞茸豆腐煲 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
04	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	◆塔香鮮魚 水煮魚+時蔬-煮	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
05	二	南洋炊飯 詳圖豬肉+白米+時蔬-煮	照燒雞排X1 雞排-燒	★◎蝦捲X1 蝦捲-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
06	三	有機飯 有機米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	869
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	★酥炸雞柳條X2 雞柳-炸	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
08	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	韓式年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮豬 詳圖豬肉+豆皮+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香燒豬排x1 豬排-燒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
12	二	番茄肉醬義大利麵 麵+詳圖豬肉+時蔬-煮	★轟炸雞排X1 雞排-炸	青醬燉雞 雞肉+時蔬-燉	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895
13	三	有機飯 有機米-蒸	油腐燒豬 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒜香燒雞 雞肉+時蔬-燒	BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	奶油南瓜豬 詳圖豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	芝麻海結 海結+時蔬+白芝麻-滷	青菜	大滷湯 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	878
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	鵝蛋滷味拼盤 鵝蛋+黑豆干+時蔬-滷	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬五花 詳圖豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+詳圖豬肉+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	烏斯特醬豬柳 詳圖豬肉+時蔬-燒	★◎虱目魚丸X2 虱目魚丸-炸	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮	履歷 豆漿	6.3	3.3	1.9	2.8	0.0	0.0	894
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	886
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜	◎燒仙草 仙草+地瓜圓+芋圓+蜜豆-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0	874
27	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877
28	四	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 詳圖豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	864
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	★香酥魷魚排X1 魷魚排-炸	日式壽喜燒 詳圖豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+柴魚片-煮		6.3	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	871

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」

※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※

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)		
豆類 及豆製品	魚肉 及魚製品	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			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	3	10	8	21	0	5	2	8	4	