



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年12月菜單

弘道國中



營養師：蔡佩雯(營養字第011672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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋雞腿(100)	豆魚(100)	海菜(100)	海菜(100)	水餃(100)	其他(100)	熱量(大卡)
02	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
03	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	◆泡菜鮮魚 魚+泡菜+時蔬-煮	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	酸菜肉絲湯 詳圖豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
04	三	有機飯 有機米-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	日式蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎燒仙草 仙草+包心圓+QQ圓-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
05	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	筍干滷蛋 蛋+豆腐+筍-煮	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 詳圖豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	869
06	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鹽水菇菇雞 雞肉+菇+時蔬-煮	豆干炒魷魚 詳圖豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
09	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
10	二	DIY乾拌麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬-煮	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	古早味肉燥 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
11	三	有機飯 有機米-蒸	梅醬燒雞 雞肉+時蔬-燒	小魚海芽燴蛋 吻仔魚+蛋+海芽+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	◎魷魚丸X2 魷魚丸-烤	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	蔥燒絞肉豆腐 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	馬鈴薯燉豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎蝦捲X1 蝦捲-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
17	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	★酥脆雞翅X1 三節雞翅-炸	鴿蛋關東煮 鴿蛋+油豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	878
18	三	有機飯 有機米-蒸	蜜番薯燒豬 芝麻+詳圖豬肉+地瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
19	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	BBQ炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米肉絲湯 詳圖豬肉+玉米+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 雞肉+玉米+時蔬-煮	豬肉燒豆皮 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	856
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燒	家常炒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	886
24	二	聖誕肉醬義大利麵 麵+詳圖豬肉+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★◎金黃小魚X2 魚-炸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869
25	三	有機飯 有機米-蒸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0	874
26	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	◎和風雞肉丸X2 雞肉丸-燒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	899
27	五	小米飯 白米+小米-蒸	泡菜炒豬 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-煮	海鮮豆腐煲 小卷+豆腐+時蔬-煮	醬香馬鈴薯 芝麻+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 詳圖豬肉+金針+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	864
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	蜜香豬排X1 豬排-燒	螞蟻上樹 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	871
31	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877
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)			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	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	次	次	
0	2	10	10	22	0	6	2	5	4						