



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年01+02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 每餐 (80)	蛋黃 每餐 (80)	蔬菜 (80)	肉類 (80)	水果 (80)	乳品 (80)	肉類 (大卡)
02	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式洋芋豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥雞湯 雞肉+洋蔥+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
03	五	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	856
06	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	番茄絞肉豆腐 詳圖豬肉+番茄+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
07	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	叉燒豬排x1 豬排-燒	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
08	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	柴魚蘿蔔 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
09	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	履歷豆漿	6.3	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	892
10	五	白飯 白米-蒸	◆塔香鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽+油片絲+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	◎麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	古早味滷蛋 酸菜+黑豆干+蛋x1-滷	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜排骨湯 排骨+榨菜+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	豆干炒魷魚 豆干+詳圖豬肉+魷魚圈+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
15	三	有機飯 有機米-蒸	家鄉大排X1 豬排-滷	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	香燜海結 海結+時蔬-煮	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864

~放寒假囉~

11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬+南瓜-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	886
12	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒豬排x1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869
13	四	韓國海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	◎年糕 豬肉甜條 年糕+甜條+詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽+豆腐+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0	874
14	五	白飯 白米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳圖豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	岩燒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	麻婆絞肉豆腐 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	青菜	冬瓜西瓜露 西瓜米+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	864
18	二	番茄肉醬義大利麵 麵+詳圖豬肉+蕃茄+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	蒜香嫩雞 雞肉+時蔬-燒	馬鈴薯薯X4 馬鈴薯薯-烤	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
19	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
20	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	沙茶魷魚 魷魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	1.9	2.9	0.0	0.0	906
21	五	白飯 白米-蒸	★黃金蝦排X1 蝦排-炸	泰式椒麻豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	878
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	鵪鶉蛋關東煮 鵪鶉蛋+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
25	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
26	三	有機飯 有機米-蒸	◆奶油鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	豬肉筑前煮 詳圖豬肉+時蔬+筍菇-燒	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	856
27	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895

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)	
豆類及肉類	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
0	4	10	10	24	1	4	2	6	5