每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年11月菜單 弘道國中

本店使用 臺灣豬

營養師：林軒瑜(營養字第013008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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.8	2.8	2.3	2.8		870
03	二	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	【精選】★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	香菇肉燥* 詳團豬肉+豆干+香菇-滷	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.2	2.9	2.3	2.9	1.0	900
04	三	有機飯 有機米-蒸	筍燜豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	香炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	3.0	2.2	3.0		863
05	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蔥爆肉絲 詳團豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.0	2.7	1.8	2.8		864
06	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	肉末四季 四季豆+詳團豬肉-煮	有機蔬菜	筍子肉絲湯 詳團豬肉+筍-煮		6.7	2.6	2.2	3.0		854
09	一	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	香茅豬 詳團豬肉+時蔬-煮	香烤二節翅X1 二節翅-烤	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.8	2.1	2.8		844
10	二	小米飯 白米+小米-蒸	義式番茄雞 雞肉+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	履歷豆漿	6.3	3.5	2.4	3.0		899
11	三	有機飯 有機米-蒸	醬爆肉片 詳團豬肉+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+詳團豬肉+時蔬-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.9	2.6	2.2	2.9		864
12	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.3	2.8	2.3	3.0		844
13	五	白飯 白米-蒸	【精選】◆味噌魚片* 臺灣鯛+味噌+時蔬-燒	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.8	3.2	2.2	2.8		897
16	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泰式打拋豬 詳團豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥雞X3 雞肉-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	3.1		855
17	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	【精選】蜜香豬排X1 豬排-燒	鵪鶉蛋豆干* 豆干+鵪鶉蛋X1-滷	肉末炒筍 筍+詳團豬肉-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	水果	6.8	2.7	2.0	3.0	1.0	924
18	三	有機飯 有機米-蒸	鮮蔬燒肉 詳團豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	芽菜肉絲 豆芽菜+詳團豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.4	2.9	2.3	3.0		858
19	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+芝麻-煮	糖醋魚* 鮮魚+時蔬-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.6	2.8	2.1	2.9		855
20	五	白飯 白米-蒸	橙汁雞 雞肉+時蔬-燒	紹子油腐* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.5	2.2	3.1		823
23	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.3	2.9	2.0	2.8		835
24	二	DIY特製義大利麵* 螺旋麵-煮	【精選】香嫩雞腿X1 雞腿-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	南瓜濃湯* 南瓜+時蔬-煮	豆漿	7.0	3.6	1.8	3.0		940
25	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮		6.4	3.1	2.3	2.9		869
26	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	菇菇雞湯 菇+雞肉-煮		6.6	2.8	2.2	3.0		862
27	五	白飯 白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	★◎虱目魚排X1 虱目魚排-炸	咖哩粉絲煲* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	冬瓜綜合圓 冬瓜塊+芋圓+地瓜圓-煮		7.0	2.7	1.7	3.0		870
30	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.6	2.3	2.8		820

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」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽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	
0	1	14	6	21	0	3	0	6	4	