食家安 112年11月菜單 弘道國中

營養師:黃嬿吟(營養字第011465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	副菜一	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)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	三	有機飯	黑胡椒豬柳 祥圃豬肉+時蔬-炒	★虱目魚條X2 魚-炸	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥圃豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			875
02	四	番茄肉醬義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
03	五	紅藜飯	叉燒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	肉燥油腐 油腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
06	一	麥片飯	家鄉滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	滷味拼盤 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜＋薑絲-煮		6.6	3.2	1.9	2.8			909
07	二	新加坡薑黃飯	海南雞 雞肉+時蔬-煮	★◎蝦捲X1 蝦捲-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901
08	三	有機飯	立冬麻油豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+薑+時蔬-煮	日式雞肉 雞肉+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.4	3.1	2.0	2.8			889
09	四	燕麥飯	◆塔香鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
10	五	薏仁飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
13	一	胚芽飯	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-燜	青菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			903
14	二	蔥香雞汁拌麵	香燒雞排X1 雞排-燒	椒鹽薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	奶香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	榨菜肉絲湯 祥圃豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
15	三	有機飯	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	蔥爆豬柳 祥圃豬肉+時蔬-燒	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			886
16	四	五穀飯	香滷豬排X1 豬排-滷	洋釀燒雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.6	2.8	1.9	2.7			874
17	五	小米飯	沙茶炒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-炒	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.3	3.0	1.9	2.8			871
20	一	燕麥飯	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			886
21	二	招牌油飯	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	◎海山醬魚輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
22	三	有機飯	無錫排骨 祥圃豬肉+芝麻+年糕-煮	雞肉串X1 雞肉-燒	螞蟻上樹 祥圃豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9			883
23	四	糙米飯	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	蜜香豬排X1 豬排-燒	五香滷蛋 滷蛋+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥圃豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
24	五	紅藜飯	味噌燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	麻婆絞肉豆腐 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
27	一	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	燒肉油腐 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.0	3.0	2.0	2.8			851
28	二	小米飯	蒜香豬排X1 豬排-燒	糖醋雞 雞肉+鳳梨+時蔬-煮	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			886
29	三	有機飯	泡菜豬五花 祥圃豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	1.9	2.7			882
30	四	DIY乾拌麵疙瘩	★酥炸雞排X1 雞排-炸	古早味肉燥 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥圃豬肉+馬鈴薯-煮	履歷豆漿	6.4	3.1	1.9	2.8			886

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
2	0	20	24	44	0	4	2	8	5