食家安 112年12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	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥圃豬肉+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜+薑-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	香甜沙嗲雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.6	2.9	1.9	2.8			886
05	二	DIY韓國海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥圃豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥圃豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901
06	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	★◎炸甜不辣 甜不辣+時蔬-炸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥圃豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			881
07	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥圃豬肉+年糕+芝麻-燒	飄香滷蛋x1 滷蛋+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥圃豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎奶香玉米餅X1 玉米餅-炸	清炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			886
12	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥圃豬肉+黃豆+時蔬-滷	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
13	三	有機飯 有機米-蒸	起司春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+起司+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 祥圃豬肉+玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9			883
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆麻婆鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	黑胡椒豬柳 祥圃豬肉+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	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
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+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
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	椒麻五花肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	芹香米粉湯 祥圃豬肉+米粉+時蔬-煮		6.6	3.1	1.9	3.0			910
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥圃豬肉+時蔬-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	香滷拼盤 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
20	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 祥圃豬肉+時蔬-炒	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
21	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	醍醐豬腳 祥圃豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.6	2.8	1.9	3.0			888
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	肉燥油腐 油腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 蝦皮+祥圃豬肉+湯圓+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
25	一	聖誕番茄肉醬義大利麵 麵+祥圃豬肉+時蔬-煮	叉燒豬排X1 豬排-燒	★薯球X4 薯球-炸	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮		6.6	2.9	1.9	3.0			895
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘿蔔燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	椒鹽雞肉串X1 雞肉-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
27	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥圃豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式壽喜燒 祥圃豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	嫩汁雞排X1 雞排-燒	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.6	2.8	1.9	2.7			874
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	履歷豆漿	6.3	3.1	1.9	2.8			879

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

※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
0	1	12	8	21	0	4	0		8	4