食家安 113年01+02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)
02	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
03	三	有機飯 有機米-蒸	瓜仔雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	蒜香四季 四季豆+榨菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 祥圃豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.9			861
04	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥圃豬肉+時蔬-滷	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7			869
05	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+時蔬-燒	◎奶香火腿玉米 玉米+火腿+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.3	2.9	2.0	2.8			866
08	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	瑪莎曼咖哩 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.6	3.1	1.9	2.8			901
09	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	香嫩雞翅X1 三節雞翅-烤	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901
10	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.7			869
11	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	起司紐澳良炒雞 雞肉+起司+時蔬-炒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
12	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	雲南五花肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	雞茸油腐 油腐+雞肉+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	2.7			877
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	無錫排骨 祥圃豬肉+芝麻+年糕-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9			876
16	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	醬燒魚條X2 魚-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
17	三	有機飯 有機米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	壽喜燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.3	2.8	1.9	3.0			865
23	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			903
24	三	有機飯 有機米-蒸	紅燒雞排X1 雞排-燒	豆干炒魷魚 祥圃豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 祥圃豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
25	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆沙茶魚 水鯊+時蔬-煮	京醬豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	翠炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			871
26	五	DIY排骨酥麵 油麵-煮	★排骨酥X3 祥圃豬肉-炸	鴿蛋滷味拼盤 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.7			874
寒假結束 2月開始															
16	五	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.2	1.9	2.8			909
17	六	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	◎白菜獅子頭X1 獅子頭+時蔬-燒	日式蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-燒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			893
19	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	安東燉雞 雞肉+時蔬-燒	泡菜年糕 祥圃豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	鮮蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
20	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	筍干滷蛋 蛋+豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	客家蘿蔔湯 祥圃豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
21	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚塊X2 魚-炸	打拋四季 四季豆+祥圃豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8			856
22	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	◎奶香可樂餅X1 可樂餅-烤	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 祥圃豬肉+時蔬-煮		6.3	2.9	2.0	2.9			871
23	五	小米飯 白米+小米-蒸	醬燒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	★卡啦雞排X1 雞排-炸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.3	2.8	1.9	3.0			865
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆糖醋鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.3	2.9	1.9	2.8			864
27	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豬肉 祥圃豬肉+時蔬-炒	◎咖哩魚丸 魚丸+黑輪+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8			874
二二八　放假一天															
29	四	DIY白醬麵 麵+時蔬-煮	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	奶香白醬 祥圃豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥圃豬肉+榨菜+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	2.9			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

※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 魚.肉類	加工食品 其他	油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	14	12	28	0	5	2	10	6