食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安　114年12月菜單　建德國中



營養師：葉心儀（營養字第005415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	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	一	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭X1+時蔬-燒	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	862
02	二	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	蔬香魷魚* 魷魚+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.1	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	806
03	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	香滷豆干* 黑豆干-滷	家鄉海結 海結+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	2.0	3.0	1.0	0.0	881
04	四	白飯 白米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.6	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	890
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 祥圃豬肉+時蔬-燒	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	紅仁脆筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
08	一	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	829
09	二	白飯 白米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
10	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	金黃薯條X5 馬鈴薯條-烤	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	801
11	四	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	蜜汁魚條X2* 魚-燒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	果汁	6.2	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	822
12	五	白飯 白米-蒸	◆沙茶鮮魚* 水鯊+時蔬-煮	小米奶香豬* 祥圃豬肉+時蔬+小米-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
15	一	白飯 白米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	5.7	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	819
16	二	白飯 白米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	862
17	三	白飯 白米-蒸	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	895
18	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清甜白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.6	2.5	1.9	2.9	0.0	1.0	928
19	五	白飯 白米-蒸	泡菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
22	一	白飯 白米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鐵板芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	880
23	二	白飯 白米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	★酥炸魚塊X2* 魚-炸	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜		6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	805
24	三	聖誕義大利麵* 麵-煮	風味雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	2.0	2.8	1.0	0.0	879
★行憲紀念日 放假一天★														
26	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	817
29	一	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	泡菜豬肉煲 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-煮	螞蟻上樹* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
30	二	白飯 白米-蒸	麻油豬 祥圃豬肉+薑+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜		6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	820
31	三	白飯 白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0	0.0	865

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