食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年06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	招牌咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
02	二	白飯 白米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	801
03	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷黑豆干* 黑豆干-滷	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	882
04	四	白飯 白米-蒸	無錫排骨* 祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	塔香鮮魚 鮮魚+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
05	五	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	青菜		5.7	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	811
08	一	白飯 白米-蒸	◆醬燒魚 鮮魚+時蔬-煮	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	861
09	二	白飯 白米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.2	2.7	2.0	2.5	0.0	0.0	799
10	三	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	2.7	1.0	0.0	889
11	四	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★◎金黃魚塊X2* 魚-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.4	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	824
12	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
15	一	白飯 白米-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	水果	6.3	2.7	2.0	2.7	1.0	0.0	875
16	二	白飯 白米-蒸	青醬豬* 祥圃豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 魚-炸	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.5	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	831
17	三	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	847
18	四	白飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.3	2.6	2.0	2.6	0.0	1.0	903
★6/19端午節放假★														
22	一	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 祥圃豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞堡X1 香雞堡-烤	南洋粉絲煲* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	6.3	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	861
23	二	白飯 白米-蒸	蒜味燒雞 雞肉+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.2	2.7	2.0	2.5	0.0	0.0	799
24	三	白飯 白米-蒸	烤肉醬炒雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.6	1.0	0.0	884
25	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.4	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	815
26	五	白飯 白米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	3.0	1.9	2.6	0.0	0.0	831
29	一	白飯 白米-蒸	泡菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	★炸二節翅X1 二節翅-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	水果	6.4	2.7	1.8	3.0	1.0	0.0	891
30	二	白飯 白米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	瓜仔肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	青菜		6.7	2.6	1.7	2.6	0.0	0.0	824

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