每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年10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	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+詳圃豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.0	2.7			801
02	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜		6.1	2.5	2.1	2.6			784
05	一	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 詳圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	3.2	2.1	3.0	1.0		922
06	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆塔香鮮魚* 鮮魚+時蔬-煮	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜		6.2	2.5	2.0	2.6			789
07	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	★香炸豬排X1 豬排-炸	關東煮* 油豆腐+海帶捲X1+時蔬-煮	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	3.0	1.0		874
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	壽喜燒豬 詳圃豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.2	3.2	2.1	2.6			844
☆10/9國慶日補假一天☆														
12	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	菜脯雞 雞肉+菜脯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.0	2.6	2.0	2.6	1.0		842
13	二	DIY飄香米糕 糯米+白米-蒸	蒜泥白肉 詳圃豬肉+時蔬-煮	家香肉燥* 詳圃豬肉+豆干+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.1	2.5	2.0	2.7			786
14	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	筍燜豬肉 詳圃豬肉+詳圃豬腳+筍-燒	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	1.0		861
15	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.1	2.5	2.1	2.6			784
16	五	白飯 白米-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圃豬肉+蘑菇+奶粉+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.6	2.0	2.9			817
19	一	小米飯 白米+小米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.7	1.0		889
20	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	烤肉醬炒豬 詳圃豬肉+時蔬-炒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.6	2.0	3.0			903
21	三	DIY義大利麵* 麵-煮	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	番茄肉醬 詳圃豬肉+番茄+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0		865
22	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	義式燉雞 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳	6.0	2.6	2.1	2.7		1.0	889
23	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 詳圃豬肉+時蔬-滷	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	鮮香筍片 筍+詳圃豬肉-炒	青菜		6.1	2.6	2.0	2.8			798
☆10/26光復節補假一天☆														
27	二	小米飯 白米+小米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬豆皮* 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	2.0	2.5			791
28	三	糙米飯 白米+糙米-蒸	橙汁排骨* 詳圃豬肉+芝麻+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	螞蟻上樹 詳圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	6.4	3.5	2.0	2.9	1.0		951
29	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	麻婆豆腐* 豆腐+詳圃豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	2.6	2.0	2.7			801
30	五	白飯 白米-蒸	酸甜雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.1	3.4	2.0	2.8			858

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