每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 114年10月菜單 建德國中

本店使用 臺灣豬

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)
1	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	鵪鶉蛋關東煮* 鵪鶉蛋+豆皮+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.8	1.8	2.7	0.0	0.0	811
02	四	白飯 白米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.3	2.7	1.7	2.8	0.0	0.0	812
03	五	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.6	1.7	2.7	0.0	0.0	807
★10/6中秋節放假★														
07	二	白飯 白米-蒸	◆蒜蓉魚* 水鯊魚+時蔬-煮	青醬豬* 祥圃豬肉+時蔬-燉	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.1	2.8	1.6	0.0	0.0	0.0	677
08	三	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.0	2.6	1.8	0.0	0.0	0.0	660
09	四	白飯 白米-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	果汁	6.3	2.8	1.7	2.7	0.0	0.0	815
★10/10國慶放假★														
13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩豬* 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+祥圃豬肉+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.7	1.7	2.0	0.0	0.0	783
14	二	白飯 白米-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮年糕* 年糕+豆皮+祥圃豬肉+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿*	6.4	3.3	1.8	2.8	0.0	0.0	867
15	三	白飯 白米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-滷	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.8	1.7	2.7	0.0	0.0	815
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥 祥圃豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳*	6.3	2.8	1.6	2.9	0.0	0.0	822
17	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.7	1.7	2.0	0.0	0.0	776
20	一	白飯 白米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	味噌油腐* 祥圃豬肉+油豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	水果	6.1	2.8	1.8	2.0	0.0	0.0	772
21	二	白飯 白米-蒸	壽喜燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.0	2.8	1.6	2.7	0.0	0.0	792
22	三	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.1	2.7	1.6	2.9	0.0	0.0	800
23	四	白飯 白米-蒸	白菜燒雞 雞肉+時蔬-炒	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.2	2.6	1.6	2.7	0.0	0.0	791
★10/25光復節放假★														
27	一	白飯 白米-蒸	香茅豬 祥圃豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	1.7	0.0	0.0	0.0	665
28	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.4	2.7	1.6	0.0	0.0	0.0	691
29	三	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	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.1	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	791
30	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.3	2.8	1.7	2.6	0.0	0.0	811
31	五	白飯 白米-蒸	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.1	2.7	1.8	2.6	0.0	0.0	792

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