



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113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	全蛋 蛋類(份)	鮮魚 魚類(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量 (大卡)
02	一	白飯 白米-蒸	照燒洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	家鄉滷豆腐 豆腐+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
03	二	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	883
04	三	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	筍干滷蛋 蛋+豆腐+筍-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	3.3	2.0	2.9	1.0	0.0	953
05	四	白飯 白米-蒸	味噌燒肉 芝麻+詳團豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	859
06	五	白飯 白米-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	豆干炒魷魚 詳團豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	果汁	6.3	2.8	2.0	2.8	0.0	0.0	859
09	一	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.4	2.7	2.0	2.8	1.0	0.0	919
10	二	白飯 白米-蒸	日式雞丁 雞肉+時蔬-燒	◎海鮮丸X2 魷魚丸-烤	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	1.9	2.8	0.0	0.0	834
11	三	DIY乾拌麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	古早味肉燥 詳團豬肉+豆干+香菇-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	水果	6.6	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0	953
12	四	白飯 白米-蒸	壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜炒花椰 花椰菜+地瓜-炒	青菜		6.5	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	866
13	五	白飯 白米-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	蔥燒絞肉豆腐 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.2	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	898
16	一	白飯 白米-蒸	馬鈴薯燉豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎蝦捲X1 蝦捲-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	水果	6.6	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0	946
17	二	白飯 白米-蒸	鮮蔬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜		6.6	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	883
18	三	招牌油飯 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	鵪鶉關東煮 鵪鶉+油豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	901
19	四	白飯 白米-蒸	BBQ炒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳	6.5	2.8	2.0	2.8	0.0	1.0	974
20	五	白飯 白米-蒸	★酥炸魷魚排X1 魷魚排-炸	豬肉燒豆皮 豆皮+詳團豬肉+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.4	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	859
23	一	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	南瓜炒蛋 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	943
24	二	白飯 白米-蒸	青醬豬 詳團豬肉+時蔬-燉	★◎金黃小魚X2 魚-炸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	878
25	三	聖誕義大利麵 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	922
26	四	白飯 白米-蒸	蜜汁燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.2	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	868
27	五	白飯 白米-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燒	海鮮豆腐煲 小卷+豆腐+時蔬-煮	醬香馬鈴薯 芝麻+馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	果汁	6.2	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	856
30	一	白飯 白米-蒸	◆紅燒鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+干丁+詳團豬肉+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	922
31	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 詳團豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.4	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	913

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」
※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※