



食家安 112年2月菜單

建成國中

營養師:黃士萱 (營養字第002872號)
 服務電話: 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	湯品	附品	全糖 糖類(份)	全蛋 蛋內(份)	蔬菜(份)	水果(份)	其他(份)	總分(份)	備註
13	一	燕麥飯	日式咖哩 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★◎鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	時蔬海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	鮮奶	6.2	3.0	1.9	2.8		1.0	833
14	二	香菇肉燥乾拌麵	★古早味炸雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	五香滷味 <small>豆干+鹵蛋+時蔬-油</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+薑-煮</small>	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		841
15	三	有機飯	◆麻婆鮮魚 <small>魚+豆腐+時蔬-煮</small>	墨西哥豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	▲冬瓜珍珠 <small>粉圓+冬瓜糖-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			834
16	四	五穀飯	◎鐵路豬排X1 <small>豬排-油</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	萵菇湯 <small>菇+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		872
17	五	胚芽飯	春川炒雞 <small>雞肉+泡菜+時蔬-炒</small>	豬肉燒油豆腐 <small>油豆腐+祥園豬肉+時蔬-燒</small>	干絲芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0			945
18	六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 <small>芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	季節鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.4	3.5	2.0	3.0			918
20	一	麥片飯	瓜仔肉 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★◎檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	狀元米粉湯 <small>祥園豬肉+米粉+時蔬-煮</small>	原味優酪乳	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		840
21	二	雜糧飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	香燜海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	金菇肉絲湯 <small>菇+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0		833
22	三	有機飯	麻油菇菇雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	◎照燒魚塊X2 <small>魚-燒</small>	鮮炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	▲摩摩喳喳 <small>西谷米+芋頭+地瓜-煮</small>		6.4	2.8	1.9	2.7			887
23	四	DIY韓國麻油紫米飯	★韓式炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥園豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	果汁	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		872
24	五	糙米飯	蒙古燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	雞茸豆皮 <small>雞肉+豆皮+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	結頭雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>		6.4	3.5	2.0	3.0			918

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
日期	星期	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	6	4	10	1	3	2	4	2

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★油炸品◎魚、肉加工▲其它類加工品

※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

