



食家安 112年10月菜單 建成國中

營養師:黃燦吟(營養字第011465號)
服務電話:2792-5757
住址:新北市汐止區福德一路328巷1

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全餐 份量 (份)	套餐 內 含 量 (份)	蔬菜 (份)	湯 (份)	水果 (份)	玉米 (份)	热量 (大卡)
02	一	糙米飯	嫩燒雞排X1 雞排-燒	椰奶綠咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	減糖 優酪 乳	6.6	3.0	2.0	3.0		1	890
03	二	番茄肉醬 義大利麵	特製豬排X1 豬排-燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1		886
04	三	有機飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	蔥燒肉片 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			896
05	四	小米飯	◆蒜蓉鮮魚 水煮魚+時蔬-煮	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	果汁	6.5	2.8	2.0	2.8	1		875
06	五	五穀飯	紐澳良炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	雞汁芽菜 芽菜+雞肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			835

~雙十連假快樂~

11	三	有機飯	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	紅絲小魚豆腐 豆腐+吻仔魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 時蔬+排骨-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			850
12	四	DIY 滷肉飯	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	3.0	1		887
13	五	紅藜飯	茄汁豬肉 祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
16	一	雜糧飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	咪卷油腐 咪卷+油豆腐+時蔬-煮	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	鮮奶	6.4	3.0	2.0	2.8	1		889
17	二	麥片飯	三杯菇菇雞 雞肉+菇+九層塔-煮	BBQ豬排X1 豬排-燒	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	酸菜肉片湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1		879
18	三	有機飯	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蔥味魚塊X2 虱目魚+時蔬-燒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			832
19	四	蒜香 義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯條X5 馬鈴薯條-烤	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮	果汁	6.6	3.0	2.0	2.9	1		878
20	五	小米飯	粉紅醬豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9			835
23	一	五穀飯	烏絲特醬豬柳 祥園豬肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	原味 優酪 乳	6.4	3.0	2.0	2.8	1		887
24	二	燕麥飯	油腐燒雞 雞肉+油豆腐+時蔬-燒	檸檬豬排X1 豬排-燒	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.2	2.9	1.9	2.8	1		891
25	三	有機飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.6	3.1	2.0	2.9			890
26	四	招牌油飯	★香酥雞翅X1 三節雞翅-炸	滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 祥園豬肉+金針+時蔬-煮	水果	6.6	2.9	2.0	3.0	1		887
27	五	雜糧飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	3.0	2.0	2.8			850
30	一	麥片飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干炒魷魚 豆干+祥園豬肉+魷魚+時蔬-炒	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮奶	6.2	3.0	1.9	2.8	1		889
31	二	胚芽飯	奶油南瓜豬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	蕈菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1		890

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品

*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※

主類 及 其 他 副 食	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)		
	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	畜 肉 類	其他	油 炸 品	甜 湯
次 次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0 1	11	8	19	0	5	0	5	5	4

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

*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※

