



究
好
食家安
豬
Your Choice, Nice Choice

食家安 113年02月菜單

建成國中

營養師：陳云億 (營養字第011592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	湯品	附品	全脂 乳酸 蛋白 (g)	豆 蛋白 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	水 果 (g)	乳 品 (g)	熱 量 (大卡)
16	五	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥香雞堡X1 雞堡-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.9	2.0	3.0			883
17	六	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	◎白菜獅子頭X1 獅子頭+白菜-燒	日式蘿蔔 蘿蔔+柴魚+時蔬-燒	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.6	2.8	1.9	2.9	1.0		883
19	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	安東燉雞 雞肉+時蔬-燒	泡菜年糕 祥園豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	鮮蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮	鮮奶	6.3	3.0	2.0	2.8		1.0	934
20	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	客家蘿蔔湯 祥園豬肉+蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	2.9	1.0		931
21	三	有機飯 有機米-蒸	叉燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎奶香可樂餅X1 可樂餅-炸	打拋四季 四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.3	3.2	1.9	2.9			861
22	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-滷	筍干滷豆腐 豆腐+筍干-煮	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 祥園豬肉+時蔬-煮	果汁	6.2	3.0	1.9	3.0			933
23	五	小米飯 白米+小米-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.9	1.9	2.9			876
26	一	奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	蜜香豬排X1 豬排-燒	馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮	原味 優酪乳	6.3	3.0	2.0	3.0		1.0	928
27	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆糖醋鮮魚 水鱉魚+時蔬-煮	家常豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0		874
29	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	洋釀雞 芝麻+雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+南瓜-蒸	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0		866

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「未使用輻射污染食物」

※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)		
豆類及 其製品	魚肉及 海鮮	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	次	次
0	2	4	4	10	0	1	1	2	2		