



食家安
Your Choice, Nice Choice

食家安 113年02月菜單

建成國中



營養師：陳云憶 (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 | 全蛋 雞腿 (80) | 豆腐 雞排 (80) | 蔬菜 (80) | 雞腿 (80) | 牛乳 (80) | 乳品 (80) | 燕窩 (大卡) |
|---|-------|-----------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|---------|---------|---------|---------|------------|
| 16 | 五 | 薏仁飯 白米+薏仁-蒸 | 日式咖哩豬 詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+時蔬-燒 | ★◎奶香可樂餅X1 可樂餅-炸 | 打拋四季 四季豆+詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+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 水鯊魚+時蔬-煮 | 家常豬肉 詳圖豬肉+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 詳圖豬肉+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 | | | | |
| 0 | 2 | 4 | 4 | 10 | 0 | 1 | | | 1 | 2 | | | | | |