



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114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

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋雞排(份)	豆腐雞肉(份)	韭菜(份)	油麵(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬+南瓜-煮	鮮奶	6.4	2.8	1.9	2.9		1.0	968
12	三	有機飯 有機米-蒸	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 虱目魚-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	有機蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
13	四	韓國海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	◎年糕豬肉甜條 年糕+甜條+祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽+豆腐+薑-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0		955
14	五	白飯 白米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	醬燒豬排x1 豬排-燒	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.5	3.3	2.0	2.8			911
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	飄香滷蛋 蛋X1+海帶結-滷	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜糖-煮	原味優酪乳	6.6	2.8	1.9	2.8		1.0	979
18	二	番茄肉醬義大利麵 麵-煮	義式雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			874
19	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	沙茶魷魚 魷魚+時蔬-炒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.9	2.0	2.7			877
20	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.5	3.1	1.9	2.7	1.0		949
21	五	白飯 白米-蒸	泰式椒麻豬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎咖哩魚丸 魚丸+魚漿製品-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7			904
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	◆★炸烏魚x3 烏魚-炸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	鮮奶	6.5	2.9	2.0	2.7		1.0	977
25	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.5	2.8	1.9	2.8			871
26	三	有機飯 有機米-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	豬肉筑前煮 祥園豬肉+時蔬+蒟蒻-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	2.7	1.9	2.8	1.0		909
27	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.8	2.0	2.9			878

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※

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)	
豆類及其型	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	全穀類		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	7	5	13	0	3	1	5	3