



滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114年04月菜單

建成國中

美味  
好  
食  
堂  
Your Choice. Nice Choice



營養師：陳云憶 (營養字第011592號)

服務電話：02-2792-5757

地址：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	全穀 雜糧 (份)	魚 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	熱量 (大 卡)
01	二	胚芽飯*	蒲燒鯛魚X1*	野菜燒肉	玉米炒蛋*	青菜	薑絲鮮瓜湯		6.2	3.0	1.9	2.8			886
		白米+胚芽米-蒸	鯛魚+芝麻-烤	詳圖豬肉+時蔬-燒	蛋+玉米-炒		瓜+薑絲-煮								
02	三	有機飯	◆★炸烏魚x3*	BBQ炒雞	清爽洋芋	有機 蔬菜	金菇肉絲湯		6.6	3.0	2.0	2.9			901
		有機米-蒸	烏魚-炸	雞肉+時蔬-煮	馬鈴薯+時蔬-煮		金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮								

☆4/3. 4/4 清明兒童連假☆

07	一	糙米飯	日式咖哩豬	★糖醋雞X3	鮮炒花椰	青菜	柴魚味噌湯*	鮮奶*	6.5	2.7	2.0	3.0		1.0	875
		白米+糙米-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉-炸	花椰菜+時蔬-炒		味噌+豆腐+柴魚片-煮								
08	二	DIY香鬆米糕	吮指翅小腿X2	主廚肉燥	黑椒芽菜	青菜	蘿蔔湯		6.6	3.0	1.9	2.9			898
		白米+糯米+香鬆-蒸	翅小腿-燒	詳圖豬肉+紅蘿蔔片+蒜酥-滷	豆芽菜+時蔬-煮		白蘿蔔+冬菜-煮								
09	三	有機飯	花瓜雞	★酥炸魚丁X3*	脆炒四季	有機 蔬菜	筍子湯	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		931
		有機米-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	水餃魚-炸	四季豆+時蔬-炒		筍-煮								
10	四	小米飯	香燒雞排X1	番茄炒蛋*	蔬炒有機高麗	青菜	◎黑糖珍珠		6.4	2.8	1.9	2.7			859
		白米+小米-蒸	雞排-燒	番茄+蛋+時蔬-煮	有機高麗菜+時蔬-炒		粉圓+黑糖-煮								
11	五	白飯	蒜泥白肉	麻婆絞肉豆腐*	清炒鮮瓜	有機 蔬菜	香菇雞湯		6.3	3.0	2.0	2.8			874
		白米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	瓜+時蔬-煮		菇+雞肉+薑-煮								

☆4/14(一)校慶補假☆

15	二	蒜香雞汁拌麵*	古早味豬排X1	烤地瓜X1	塔香海苔	青菜	肉骨茶湯		6.2	3.0	1.9	2.8			864
		麵+雞肉+時蔬-煮	豬排-燒	地瓜-烤	海苔+九層塔+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮								
16	三	有機飯	冰糖燉豬肉	豆干滷蛋X1*	開陽白菜*	有機 蔬菜	日式蔬菜湯*		6.6	3.3	2.0	2.9			923
		有機米-蒸	詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	蛋x1+豆干-滷	大白菜+時蔬+蝦米-炒		味噌+時蔬-煮								
17	四	麥片飯*	烤肉醬炒豬	★虱目魚條X2*	蕈菇花椰	有機 蔬菜	酸辣湯*	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0		866
		白米+麥片-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燒	虱目魚-炸	花椰菜+菇-炒		詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮								
18	五	白飯	年糕炒雞	燒肉油腐*	清爽炒筍	有機 蔬菜	摩摩喳喳		5.8	3.0	2.0	2.6			850
		白米-蒸	年糕+雞肉+時蔬-燒	油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-燒	筍+時蔬-炒		西谷米+芋頭+地瓜-煮								
21	一	五穀飯*	招牌咖哩豬	★◎麥克雞塊X2	芝香芽菜	青菜	金針排骨湯	鮮奶*	6.6	3.2	2.0	2.9		1.0	901
		白米+五穀米-蒸	詳圖豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	雞塊-炸	豆芽+時蔬-煮		排骨+金針+時蔬-煮								
22	二	燕麥飯*	蒜味雞	什錦焗蛋*	脆炒白菜	青菜	薑絲海芽湯		6.6	3.0	1.9	2.9			898
		白米+燕麥-蒸	雞肉+玉米+時蔬-燒	蛋+時蔬-炒	白菜+時蔬-煮		海芽+薑-煮								
23	三	有機飯	鐵路豬排X1	黑糖地瓜雞	豆干小炒*	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.8	2.0	2.8			874
		有機米-蒸	豬排-燒	雞肉+地瓜+時蔬-煮	詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒		綠豆+薏仁-煮								
24	四	番茄肉醬義大利麵*	嫩汁雞排X1	★馬鈴薯辦X4	炒花椰	有機 蔬菜	蘑菇濃湯*	水果	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0		836
		詳圖豬肉+番茄+時蔬+麵-煮	雞排-燒	馬鈴薯辦-炸	花椰菜+時蔬-炒		蘑菇+時蔬-煮								
25	五	白飯	三杯雞	◎餡餅X1	紅絲有機高麗	青菜	玉米湯	履歷 豆漿*	6.4	3.3	2.0	3.0			890
		白米-蒸	雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	豬肉餡餅-烤	有機高麗菜+時蔬-炒		玉米+時蔬-煮								
28	一	DIY香菇炊飯	岩燒豬肉	炙燒雞翅X1	柴魚蘿蔔*	青菜	味噌豆腐湯*	減糖 優酪 乳	6.6	3.2	2.0	2.9		1.0	901
		白米+時蔬-煮	詳圖豬肉+時蔬-燒	三節雞翅-燒	蘿蔔+時蔬+柴魚-燒		味噌+豆腐-煮								
29	二	小米飯	泰式打拋豬	滑嫩蒸蛋*	咖哩寬粉	青菜	菇菇湯		6.5	2.8	1.9	2.6			862
		白米+小米-蒸	詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	寬粉+時蔬-煮		菇+薑絲-煮								
30	三	有機飯	白菜燒雞	◎綜合滷味	飄香焗瓜	有機 蔬菜	紅豆紫米粥		6.2	3.3	2.0	3.0			898
		有機米-蒸	雞肉+白菜+時蔬-炒	貢丸+米血+時蔬-滷	瓜+時蔬-煮		紅豆+黑糯米-煮								

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」

\*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽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	9	8	19	0	2	2	6	4	