



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年04月菜單

建成國中



營養師：呂庭儀(營養字第012806)

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	生鮮(100)	蛋(100)	肉類(100)	水果(100)	其他(100)	魚類(100)	魚類(次)
01	三	有機飯 有機米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	豆干炒肉絲* 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.8			826
02	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	梅干扣肉 鮮圓豬肉+筍干+梅干菜-燒	檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	1.0		902

☆4/3(五)&4/6(一)☆兒童節&清明節連假☆

07	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蔬食花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	◎福州丸X1關東煮 福州丸X1+魚漿製品+海苔+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	鮮奶*	6.8	2.5	2.0	2.5		1.0	926
08	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.5	2.0	2.8			819
09	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	蘑菇奶香豬* 鮮圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 虱目魚-炸	蔬炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	清甜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	1.0		902
10	五	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 鮮圓豬肉+豆干+香菇-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	2.0	2.8			819
13	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	清香肉絲湯 鮮圓豬肉+時蔬-煮	原味優酪乳	6.5	2.5	2.0	3.0		1.0	928
14	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜蓉魚* 鮭魚+時蔬-煮	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮	履歷豆漿	6.7	2.8	2.0	2.6			846
15	三	有機飯 有機米-蒸	塔香鮮蔬 雞肉+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	螞蟻上樹* 干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮		7.0	2.5	2.0	2.7			849
16	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雞茸炒蛋* 蛋+雞肉+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	1.0		900
17	五	白飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯* 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	2.7			828
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	無錫排骨* 鮮圓豬肉+年糕+芝麻-煮	雞絲油豆腐煲* 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	鮮奶*	6.8	2.5	2.0	2.5		1.0	926
21	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	時令鮮瓜* 鮮瓜+豆製品-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	2.5	2.0	2.7			821
22	三	有機飯 有機米-蒸	時蔬壽喜燒 鮮圓豬肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米肉絲湯 鮮圓豬肉+玉米-煮		6.6	2.5	2.0	2.7			821
23	四	DIY特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	馬鈴薯薯條X4 馬鈴薯薯條-烤	有機蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮	水果	7.0	2.5	2.0	2.8	1.0		914
24	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-燒	清炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.9	2.5	2.0	2.7			842
27	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	雞排X1 雞排-燒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	減糖優酪乳	6.7	2.5	2.0	2.7		1.0	928
28	二	招牌油飯* 糯米+開陽+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	滷蛋X1豆干* 蛋X1+黑豆干-滷	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.9	2.5	2.0	2.9			851
29	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒 鮮圓豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉肉絲湯 鮮圓豬肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0		874

☆4/30(四)校慶補假☆

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 ★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)		
魚肉海鮮	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
0	2	9	8	19	0	4	0	2