每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年11月菜單 正濱國中

營養師：葉心儀(營養字第005415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	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	1.0		886
03	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.5	2.0	2.8			812
04	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	香菇肉燥* 祥圓豬肉+豆干+香菇-滷	香炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	2.0	3.0	1.0		888
05	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蔥爆肉絲 祥圓豬肉+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜		6.5	2.5	2.0	2.8			819
06	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	肉末四季 四季豆+祥圓豬肉-煮	青菜	豆漿	6.3	3.6	2.0	2.6			878
09	一	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	香茅豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	香烤二節翅X1 二節翅-烤	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	1.0		886
10	二	小米飯 白米+小米-蒸	義式番茄雞 雞肉+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.7	2.6	2.0	2.7			836
11	三	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 祥圓豬肉+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜	水果	6.1	2.5	2.1	3.0	1.0		862
12	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.5	2.5	2.1	2.7			817
13	五	白飯 白米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	蔬炒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.6	2.0	2.7			883
16	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泰式打拋豬 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥雞X3 雞肉-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	1.0		886
17	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	◆糖醋魚* 鮮魚+時蔬-燒	冬瓜燒雞 雞肉+冬瓜+時蔬-煮	肉末炒筍 筍+祥圓豬肉-炒	青菜		6.4	2.5	2.0	2.7			807
18	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	鵪鶉蛋豆干* 豆干+鵪鶉蛋X1-滷	芽菜肉絲 豆芽菜+祥圓豬肉+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳	6.4	3.7	2.0	3.0		1.0	1011
19	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	無錫排骨* 祥圓豬肉+年糕+芝麻-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.5	2.0	2.7			793
20	五	白飯 白米-蒸	橙汁雞 雞肉+時蔬-燒	紹子油腐* 油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	1.0		856
23	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	2.0	2.7	1.0		875
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	豆干高麗* 高麗菜+豆干-炒	青菜		6.5	2.5	2.0	2.6			810
25	三	【特色料理】 DIY咖哩麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	◎咖哩醬 祥圓豬肉+馬鈴薯+魚漿製品+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0		865
26	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	野菜燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.6	2.5	2.0	2.9			830
27	五	白飯 白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	咖哩粉絲煲* 干丁+祥圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	果汁	6.4	2.6	2.0	2.7			815
30	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.5	3.5	2.0	2.5			880

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