每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年12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)
01	二	什錦炊飯 白米+時蔬-蒸	蒜泥白肉 洋圃豬肉+時蔬-煮	海帶滷蛋X1* 海帶+蛋x1-滷	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.7	2.1	2.7			818
02	三	白飯 白米-蒸	味噌雞* 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+洋圃豬肉+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	水果	6.4	3.5	2.0	2.8	1.0		947
03	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	蔬炒豆皮* 豆皮+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.1	2.7			803
04	五	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 洋圃豬肉+時蔬-煮	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.3	3.6	2.0	2.8			887
07	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 洋圃豬肉+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	6.2	2.6	2.1	2.8	1.0		868
08	二	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+菇+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.1	2.7			803
09	三	DIY奶香鮮菇義大利麵 麵-煮	★香炸豬排X1 豬排-炸	奶香鮮菇肉醬* 洋圃豬肉+菇+時蔬+奶粉-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	2.0	3.0	1.0		888
10	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	無錫排骨* 洋圃豬肉+年糕+芝麻-煮	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.6	2.0	2.8			826
11	五	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉+時蔬+冬粉-煮	麻婆豆腐* 豆腐+洋圃豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	2.7	2.0	2.7			815
14	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+洋圃豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	1.0		863
15	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	野菜燒肉 洋圃豬肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	肉末四季 四季豆+洋圃豬肉-煮	青菜		6.3	2.5	2.1	2.7			803
16	三	招牌油飯* 糯米+開陽+洋圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	6.2	2.6	2.1	2.8		1.0	908
17	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	薑汁燒肉 洋圃豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	芽菜肉絲 豆芽菜+洋圃豬肉+時蔬-炒	青菜		6.2	2.5	2.1	2.9			805
18	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 洋圃豬肉+時蔬-滷	【在地食材】 五味小卷X1* 小卷+冬粉-煮	豆干高麗* 高麗菜+豆干-炒	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.7	1.0		879
21	一	小米飯 白米+小米-蒸	◆糖醋魚* 鮮魚+時蔬-燒	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.7	2.0	2.6			818
22	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泡菜燒肉 洋圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	★香酥雞X3 雞肉-炸	脆炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	青菜		6.3	2.6	2.1	3.0			824
23	三	DIY番茄義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 洋圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	2.9			831
24	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	義式奶香豬* 洋圃豬肉+奶粉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.3	3.5	2.0	2.7			875
🌲12/25(五)行憲紀念日放假🌲														
28	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黃金泡菜燒肉 洋圃豬肉+泡菜+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹* 干丁+洋圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	7.0	2.7	2.0	2.6	1.0		920
29	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	筍燜豬肉 洋圃豬肉+洋圃豬腳+筍-燒	和風燉煮* 凍豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.3	2.6	2.1	3.0			824
30	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0		898
31	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.6	2.2	2.7			827

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