食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安　115年04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	三	芝麻飯*	三杯菇菇雞	豆干小炒*	鮮炒白菜	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	862
		芝麻+白米-蒸	雞肉+時蔬+九層塔-煮	豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	大白菜+時蔬-炒									
02	四	薏仁飯	梅干扣肉	◎檸檬雞柳條X2	芝香芽菜	青菜		6.1	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	798
		白米+洋薏仁-蒸	祥圃豬肉+筍干+梅干菜-燒	雞柳條-烤	豆芽+時蔬-煮									
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★														
07	二	燕麥飯*	花瓜雞	◎關東煮	香滷海結	青菜		6.4	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	828
		白米+燕麥-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮	海結+時蔬-煮									
08	三	DIY肉燥麵*	嫩汁雞排X1	香菇肉燥*	香燜條豆	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
		烏龍麵-煮	雞排-燒	祥圃豬肉+豆干+香菇-煮	四季豆+時蔬-炒									
09	四	糙米飯	鐵路豬排X1	番茄炒蛋*	蔬炒高麗	青菜		6.1	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	787
		白米+糙米-蒸	豬排-燒	蛋+番茄-煮	高麗菜+時蔬-炒									
10	五	白飯	沙茶炒雞	蜜汁魚條X2*	脆炒花椰	青菜	豆漿*	6.3	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	874
		白米-蒸	雞肉+時蔬-炒	魚-燒	花椰菜+時蔬-炒									
13	一	麥片飯*	招牌咖哩豬	★鹹酥雞X3	香炒鮮瓜	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
		白米+麥片-蒸	祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉-炸	瓜+時蔬-炒									
14	二	胚芽飯*	香燒雞排X1	砂鍋豆皮*	佃煮蘿蔔	青菜		6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	801
		白米+胚芽米-蒸	雞排-燒	豆皮+時蔬-煮	蘿蔔+時蔬-煮									
15	三	芝麻飯*	塔香燉雞	◎魷魚丸X2*	螞蟻上樹*	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	877
		芝麻+白米-蒸	雞肉+時蔬-煮	魷魚丸-烤	干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮									
16	四	雞肉絲飯	蜜香豬排X1	雙色炒蛋*	爆炒高麗	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
		白米+雞肉-蒸	豬排-燒	蛋+玉米+時蔬-炒	高麗菜+時蔬-炒									
17	五	白飯	照燒雞	麻婆豆腐*	鮮蔬花椰	青菜	果汁	5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	759
		白米-蒸	雞肉+時蔬-燒	豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒									
20	一	薏仁飯	無錫排骨*	香嫩油腐煲*	鐵板芽菜	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
		白米+洋薏仁-蒸	祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	油豆腐+時蔬-煮	豆芽+時蔬-煮									
21	二	燕麥飯*	紅燒嫩雞	紅絲炒蛋*	時令鮮瓜*	青菜		6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	835
		白米+燕麥-蒸	雞肉+時蔬-燒	蛋+紅蘿蔔-炒	鮮瓜+豆製品-煮									
22	三	DIY特製義大利麵*	炙燒雞翅X1	番茄肉醬	馬鈴薯瓣X4	青菜	水果	6.6	2.5	1.9	2.9	1.0	0.0	888
		麵-煮	三節雞翅-燒	祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	馬鈴薯瓣-烤									
23	四	糙米飯	◆蒜蓉魚	瓜仔肉	清香白菜	青菜	履歷豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	862
		白米+糙米-蒸	鮮魚+時蔬-煮	祥圃豬肉+時蔬-煮	大白菜+時蔬-炒									
24	五	白飯	★◎虱目魚排X1*	奶油咖哩雞	清炒高麗	青菜	全脂保久乳*	6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	1.0	920
		白米-蒸	虱目魚排-炸	雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒									
27	一	麥片飯*	蒜泥白肉	◎麥克雞塊X2	香炒海絲	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0	0.0	865
		白米+麥片-蒸	祥圃豬肉+時蔬-煮	雞塊-烤	海絲+時蔬-炒									
28	二	胚芽飯*	無骨雞排X1	糖醋魚	蒜香高麗	青菜		6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	819
		白米+胚芽米-蒸	雞排-燒	鮮魚+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒									
29	三	招牌油飯*	吮指翅小腿X2	滷黑豆干*	蔬炒花椰	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	877
		糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	翅小腿-燒	黑豆干-滷	花椰菜+時蔬-炒									
30	四	五穀飯*	味噌肉片*	玉米炒蛋*	飄香燴瓜	青菜		6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	820
		白米+五穀米-蒸	祥圃豬肉+時蔬-燒	蛋+玉米-炒	瓜+時蔬-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