每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年05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)
04	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	水果	5.7	2.4	1.9	2.6	1.0	0.0	804
05	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.5	2.0	2.9	0.0	0.0	802
06	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	莎莎醬二節翅X1 二節翅+時蔬-烤	香炒芽菜 豆芽-煮	青菜	水果	6.1	2.6	2.0	2.8	1.0	0.0	858
07	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	沙茶炒豬 祥圃豬肉+時蔬-炒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	821
08	五	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	豆漿*	6.6	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	890
11	一	小米飯 白米+小米-蒸	壽喜燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
12	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	823
13	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
14	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	咖哩魚 鮮魚+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	801
15	五	白飯 白米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	2.7	2.0	2.6	1.0	0.0	864
18	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	瓜仔肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	滷蛋X1豆干* 蛋X1+黑豆干-滷	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
19	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜		5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	759
20	三	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
21	四	小米飯 白米+小米-蒸	青醬豬* 祥圃豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 魚-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	835
22	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.2	2.5	1.9	2.9	0.0	1.0	900
25	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	韓式泡菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
26	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	芽菜炒豬 祥圃豬肉+時蔬-炒	開陽鮮瓜煲* 瓜+冬粉+時蔬+開陽-煮	青菜	履歷豆漿*	6.4	3.3	1.9	2.7	0.0	0.0	865
27	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	◆蒜蓉魚 鮮魚+時蔬-煮	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0	0.0	865
28	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味翅小腿X2 翅小腿-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜		6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	819
29	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870

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