每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年01+02月菜單 基隆中正國中

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	五	白飯 白米-蒸	烤肉醬炒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	862
05	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿*	6.1	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	851
06	二	小米飯 白米+小米-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎燒賣X2 燒賣-蒸	青菜	果汁	6.4	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	836
07	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 祥圃豬肉+豆干+香菇-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
08	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	沙茶炒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
09	五	白飯 白米-蒸	◆紐澳良魚* 鯰魚+時蔬-煮	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	829
12	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	瓜仔肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
13	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒲燒鯛X1* 鯛魚-烤	麻油豬 祥圃豬肉+薑+時蔬-煮	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	853
14	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	882
15	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	高昇排骨 祥圃豬肉+年糕+蔥-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
16	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	奶香玉米* 玉米+時蔬+奶粉-煮	青菜		5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	759
19	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
20	二	小米飯 白米+小米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	1.0	935
21	三	特製義大利麵* 麵-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	水果	6.6	2.5	1.9	2.9	1.0	0.0	888
22	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	清香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
23	五	白飯 白米-蒸	壽喜燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	塔香百頁* 百頁豆腐+時蔬-燒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	880
★寒假★														
2/23	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	805
24	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳*	6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	1.0	919
25	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	醬燒魚塊X2* 魚-燒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
26	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	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