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03月菜單 基隆中正國中

本店使用 臺灣豬

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 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	家鄉海結 海結+時蔬-煮	青菜		6.2	2.5	2.0	2.9	0.0	0.0	802
03	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	糖醋魚* 鯰魚+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.1	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	798
04	三	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	香燒翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	896
05	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	BBQ豬排X1 豬排-滷	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
06	五	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	清香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	847
09	一	小米飯 白米+小米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-燒	螞蟻上樹* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜		6.3	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	829
10	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清香炒筍* 筍+干丁+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.5	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	867
11	三	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	1.0	0.0	861
12	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.2	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	822
13	五	白飯 白米-蒸	青醬豬* 祥圃豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
16	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	759
17	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆蒜蓉魚* 鮮魚+時蔬-煮	黑糖滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳*	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	1.0	910
18	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	香滷豆干* 黑豆干-滷	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	895
19	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	青菜		6.6	2.5	1.9	2.9	0.0	0.0	828
20	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
23	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿*	6.4	3.3	1.9	2.7	0.0	0.0	865
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蜜汁雞排X1 雞排-燒	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	1.0	905
25	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	2.0	2.8	1.0	0.0	879
26	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	泡菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	什蔬雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮	醬爆豆干* 豆干+時蔬-炒	青菜		6.2	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	817
27	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	880
30	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	805
31	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	家常豆腐* 豆腐+時蔬+素肉-煮	田園時蔬 時蔬-炒	青菜		6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	819

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