每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安　115年04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)
01	三	芝麻飯* 芝麻+白米-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	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	862
02	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	梅干扣肉 祥圃豬肉+筍干+梅干菜-燒	照燒豆腐* 豆腐+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.1	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	798
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★														
07	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	◎關東煮 魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	果汁	6.4	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	828
08	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	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
09	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.1	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	787
10	五	白飯 白米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	客家小炒* 豆干+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	881
13	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
14	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	853
15	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	螞蟻上樹* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	882
16	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
17	五	白飯 白米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	5.7	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	819
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	無錫排骨* 祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
21	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	時令鮮瓜* 鮮瓜+豆製品-煮	青菜	全脂保久乳*	6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	1.0	935
22	三	DIY特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	青菜	水果	6.6	2.5	1.9	2.9	1.0	0.0	888
23	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆蒜蓉魚 鮮魚+時蔬-煮	瓜仔肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	862
24	五	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	820
27	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	805
28	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	糖醋魚 鮮魚+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	1.0	919
29	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	滷黑豆干* 黑豆干-滷	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	877
30	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	味噌肉片* 祥圃豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	820

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