食家安

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年8、9月菜單 基隆市中正國中

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)
31	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	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜		6.2	2.5	2.0	2.9			802
01	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	安東燉雞 雞肉+時蔬+冬粉-煮	醬燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	青菜	果汁	6.1	2.6	2.0	2.8			798
02	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆-煮	青菜	水果	6.4	2.7	2.0	3.0	1.0		896
03	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	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9			838
04	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	1.9	2.6	1.0		847
07	一	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 祥圃豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.3	2.7	2.0	3.0			829
08	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆南洋鮮魚* 鮮魚+時蔬-煮	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	6.5	2.6	1.9	2.6		1.0	915
09	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	【在地食材】 鮮味小卷X1 小卷+冬粉-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.7	1.0		861
10	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒙古肉片 祥圃豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.2	3.6	2.0	3.0			889
11	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0		898
14	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		5.7	2.6	1.9	2.6			759
15	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	紅絲小魚炒蛋* 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.2	3.4	2.0	2.9			870
16	三	DIY飄香米糕 糯米+白米-蒸	古早味翅小腿X2 翅小腿-燒	飄香肉燥* 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1.0		895
17	四	小米飯 白米+小米-蒸	香茅雞 雞肉+時蔬+香茅-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.5	1.9	2.9			828
18	五	白飯 白米-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	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0		870
21	一	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	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	2.0	2.8			805
22	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	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		1.0	919
23	三	芝麻飯* 芝麻+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	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0		877
24	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	烤肉醬炒豬 祥圃豬肉+時蔬-炒	五香豆干X2* 豆干-滷	芝香芽菜 豆芽-煮	青菜		6.4	2.7	1.9	2.7			820
☆9/25(五)~9/28(一) 中秋節&教師節連假☆														
29	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	和風燉煮* 油豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	螞蟻上樹* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	果汁	6.1	2.5	2.0	2.6			782
30	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.3	2.6	2.0	3.0	1.0		881

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