每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 114年09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)
01	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式咖哩豬 詳圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜		5.7	2.4	1.9	2.6	0.0	0.0	772
02	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆沙茶鮮魚* 水鯊+時蔬-煮	烤肉醬燒雞 雞肉+時蔬-煮	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	2.5	2.0	2.9	0.0	0.0	833
03	三	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圃豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	2.0	2.8	1.0	0.0	889
04	四	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	853
05	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳圃豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圃豬肉+時蔬-煮	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	923
08	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圃豬肉+時蔬-煮	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	862
09	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圃豬肉+蘑菇+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+詳圃豬肉+時蔬-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	豆漿*	6.2	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	884
10	三	蔥香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	922
11	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	泰式打拋豬 詳圃豬肉+九層塔+時蔬-煮	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	油蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	832
12	五	白飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香嫩豆腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.6	1.0	0.0	895
15	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	日式咖哩豬 詳圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+毛豆+紅藜-煮	青菜		6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	871
16	二	香菇炊飯 白米+時蔬-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	岩燒豬肉 詳圃豬肉+時蔬-燒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	1.0	887
17	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	901
18	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 詳圃豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+時蔬-炒	芝香海結 海結+時蔬-煮	青菜		6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	868
19	五	白飯 白米-蒸	酢醬豬* 詳圃豬肉+豆干+時蔬-煮	香燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.5	1.9	2.9	1.0	0.0	891
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	841
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳*	6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	1.0	952
24	三	特製義大利麵* 麵-煮	香燒豬排x1 豬排-燒	番茄肉醬 詳圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0	0.0	896
25	四	小米飯 白米+小米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬-燉	★虱目魚條X2* 魚-炸	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿*	6.4	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	904
26	五	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉 詳圃豬肉+時蔬-炒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	901
★教師節放假★教師節快樂★														
30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	筍燜豬肉 詳圃豬肉+詳圃豬腳+筍-燒	◎雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	果汁	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	841

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」

*表示本菜單含有甲殼類、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