

## 食家安 114年10月菜單

## 基隆中正國中 欠



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 全穀 豆魚 蔬菜 油脂 水果 乳品 (份) (份) (份) (份) 主菜 副菜一 副菜二 蔬菜 附品 吮指翅小腿X2 蒜香花椰 招牌油飯 鶴鶉蛋闊東煮\* 青菜 水果 糯米+開陽+祥圃豬肉+時蔬-蒸 鵪鶉蛋+豆皮+時蔬-煮 翅小腿-燒 花椰菜+時蔬-炒 野菜燒肉 油蔥四季 五穀飯\* **★**酥炸魚丁X3\* 02 四 青菜 履歷豆漿" 白米+五穀米-蒸 祥圃豬肉+時蔬-燒 四季豆+時蔬-炒 白飯 花瓜雞 清炒高麗 馬鈴薯炒蛋 03 五 青菜 水果 6.4 1.0 867 雞肉+花瓜+時蔬-煮 高麗菜+時蔬-炒 ★10/6中秋節放假★ 小米飯 ◆蒜蓉魚\* 清香白菜 青醬豬\* 果汁 07 青菜 6.1 2.8 1.6 0.0 0.0 0.0 677 祥圃豬肉+時蔬-燉 大白菜+時蔬-炒 炙燒雞翅X1 香炒鮮瓜 番茄肉醬 特製義大利麵 水果 08 青菜 6.0 1.0 0.0 0.0 三節雞翅-燒 瓜+時蔬-炒 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮 胚芽飯\* 鐵路豬排x1 和風蘿蔔 滑嫩蒸蛋\* 09 四 吉莖 6.3 2.8 1.7 2.7 0.0 0.0 蛋+時蔬-蒸 白米+胚芽米-蒸 豬排-燒 蘿蔔+時誌-爐 ★10/10國慶放假★ 白飯 螞蟻上樹\* 泰式咖哩豬\* **◎魷魚丸,X2**\* 13 青菜 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 冬粉+干丁+祥圃豬肉+時蔬-煮 白米-瑟 魷魚丸-烤 鹽水雞 香滷海結 燕麥飯\* 豆皮年糕\* 14 青菜 豆漿" 雞肉+時蔬-煮 海結+時蔬-煮 白米+燕麥-蒸 年糕+豆皮+祥圃豬肉+時蔬-煮 BBQ豬排X1 爆炒高麗 芝麻飯\* 雙色炒蛋\* 水果 15 Ξ 青菜 6.3 2.8 1.7 2.7 1.0 0.0 875 芝麻+白米-蒸 豬排-滷 蛋+玉米+時蔬-炒 高麗菜+時蔬-炒 DIY滷肉飯 香燒雞排X1 香菇肉燥 芝吞吞芝 Д 16 青菜 6.3 2.8 1.6 2.9 0.0 0.0 822 白米-蒸 雞排−燒 祥圃豬肉+香菇+時蔬-滷 豆芽+時蔬-煮 薏仁飯 ◎麥克雞塊X2 蒜泥白肉 脆炒花椰 17 水果 Ŧī 青菜 836 6.3 2.0 1.0 0.0 2.7 白米+洋薏仁-蒸 雞塊−烤 祥圃豬肉+時蔬-煮 花椰菜+時蔬-炒 白飯 無骨雞排X1 塔香海苷 味噌油腐\* 20 青菜 水果 祥圃豬肉+油豆腐+時蔬-煮 白米-蒸 雞排-燒 海茸+九層塔+時蔬-煮 壽喜燒豬 炒筍片 五穀飯\* 番茄炒蛋\* 21 青菜 全脂保久乳" 6.0 白米+五穀米-蒸 祥圃豬肉+時蔬-燒 蛋+番茄+時蔬-煮 筍+時蔬-炒 蒜香玉米 古早味豬排X1 ★○檸檬雞柳條X2 蔥油雞汁拌麵 水果 22 = 青菜 6.1 1.0 860 麵+雞肉+時蔬-煮 玉米+時蔬-煮 小米飯 白菜燒雞 飄香燴瓜 豆干小炒\* 四 23 青菜 6. 2 1.0 0.0 851 白米+小米-蒸 雞肉+時蔬−炒 ★10/25光復節放假★ 香茅豬 ★鹹酥雞X3 爆炒白菜 燕麥飯 27 青菜 665 2.6 0.0 0.0 0.0 祥圃豬肉+時蔬-煮 雞肉-炸 白米+燕麥-蒸 大白菜+時蔬-炒 ◎餡餅X1 紅藜飯 日式咖哩雞 燉煮蘿蔔 28 青菜 全脂保久乳\* 白米+紅藜米-蒸 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 豬肉餡餅-烤 蘿蔔+時蔬-燒 蒜香高麗 芝麻飯\* **★**虱目魚排X1<sup>\*</sup> 麻婆豆腐\* 29 Ξ 水果 青菜 851 芝麻+白米-蒸 司日鱼排-炸 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮 高麗莖+時茲-炒 雞肉絲飯 蜜香豬排X1 田園炒菇 玉米炒蛋\* 四 30 青菜 6.3 811 白米+雞肉-蒸 豬排-燒 菇+時蔬-炒 筍燜豬肉 白飯 香嫩豆腐煲 香燜條豆 水果 31 五 青菜 852 1.0 0.0

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