食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安　114年12月菜單　八斗高中

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	湯品/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	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭X1+時蔬-燒	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	2.9	0.0	0.0	802
02	二	小米飯 白米+小米-蒸	黑糖滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	蔬香魷魚* 魷魚+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0	0.0	866
03	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	香滷豆干* 黑豆干-滷	家鄉海結 海結+時蔬-煮	青菜	豆漿*	6.4	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	881
04	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 祥圃豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅仁脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	890
08	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* 玉米+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	829
09	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	水果/ 履歷豆漿*	6.5	3.3	1.9	2.6	1.0	0.0	927
10	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	金黃薯條X5 馬鈴薯條-烤	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	1.0	901
11	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 魚-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	6.2	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	822
12	五	白飯 白米-蒸	◆沙茶鮮魚* 水鯊+時蔬-煮	小米奶香豬* 祥圃豬肉+時蔬+小米-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
15	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	5.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	759
16	二	小米飯 白米+小米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	870
17	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	835
18	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清甜白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.5	1.9	2.9	1.0	0.0	888
19	五	白飯 白米-蒸	泡菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鐵板芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	6.4	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	820
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	★酥炸魚塊X2* 魚-炸	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.5	2.0	2.8	1.0	0.0	865
24	三	聖誕義大利麵* 麵-煮	風味雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	819
★行憲紀念日放假一天★														
26	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	877
29	一	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	泡菜豬肉煲 祥圃豬肉+時蔬+泡菜-煮	螞蟻上樹* 干丁+祥圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	花生麥片湯* 花生+麥片-煮	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	麻油豬 祥圃豬肉+薑+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	880
31	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.3	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	865

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