食家安 每日滿意度調查 歡迎回饋 持續提升

食家安 114年11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)
11/3(一)校慶補假														
04	二	小米飯 白米+小米-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	2.9	1.0	0.0	862
05	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 祥圓豬肉+豆干+香菇-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	豆漿*	6.1	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	851
06	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	★◎虱目魚丸X2* 虱目魚丸-炸	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	6.4	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	821
07	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.6	2.0	2.9	1.0	0.0	898
10	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	830
11	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果/履歷豆漿*	6.2	3.3	2.0	3.0	1.0	0.0	927
12	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圓豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.5	2.8	1.9	2.6	0.0	1.0	930
13	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	家常豬肉 祥圓豬肉+祥圓豬腳+時蔬-滷	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.2	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	801
14	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	882
17	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	6.6	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	838
18	二	小米飯 白米+小米-蒸	◆沙茶魚* 水鯊魚+時蔬-煮	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	芝香海結 海結+時蔬-煮	青菜	水果	5.7	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	819
19	三	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	奶香鮮菇肉醬* 祥圓豬肉+菇+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	果汁	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
20	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	黑糖滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	895
21	五	白飯 白米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	6.6	2.5	1.9	2.9	0.0	0.0	828
24	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.2	2.6	2.0	2.9	0.0	0.0	810
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.4	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	880
26	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	豆干小炒* 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	805
27	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	6.4	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	819
28	五	白飯 白米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬-燉	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	877

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