

食家安 114年11月菜單

八斗高中次



營養師: 葉心儀(營養字第005415號) 廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號 全数 豆魚 雞糧 蛋肉 蔬菜 油脂 水果 乳品 熱量 (份) (份) (份) (份) (大卡 日期 星期 蔬菜 湯品/附品 主菜 副莖-副菜二 肧芽飯* 泰式小米打拋豬 ★鹹酥雞X3 清香白菜 酸辣湯* 03 青菜 白米+胚芽米-蒸 祥圃豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮 雞肉-炸 大白菜+時蔬-炒 豆腐+時蔬-煮 小米飯 蜜汁豬排X1 雙色炒蛋* 香炒鮮瓜 水果 04 青菜 6. 2 2. 5 2.0 2.9 1.0 0.0 862 豬排-燒 瓜+時蔬-煮 白米+小米-蒸 蛋+玉米+時蔬-炒 嫩汁雞排X1 芝香芽菜 DIY肉燥麵* 香菇肉燥* 05 = 吉莁 豆漿* 6.1 3.3 2.0 2.8 0.0 0.0 烏龍麵−煮 雞排−燒 祥圃豬肉+豆干+香菇-煮 豆芽+時蔬-煮 和風照燒雞 鮮炒四季 ◎黑糖珍珠 五穀飯* ★◎虱目魚丸X2^{*} 06 四 青菜 白米+五穀米-蒸 雞肉+時蔬-燒 虱目魚丸-炸 四季豆+時蔬-炒 粉圓+黑糖-煮 白飯 立冬麻油雞 蒜香花椰 紹子油腐* 水果 07 Ŧī 青菜 6.6 2.6 2.0 2.9 1.0 0.0 白米-蒸 花椰菜+時蔬-炒 雞肉+薑+時蔬-煮 油豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮 招牌咖哩豬 香炒海絲 香菇雞湯 燕麥飯* ★◎檸檬雞柳條X2 10 青菜 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 白米+燕麥-蒸 雞柳條-炸 海絲+時蔬-煮 菇+雞肉+薑-煮 紅藜飯 花瓜雞 燉煮蘿蔔 番茄炒蛋* 11 青菜 2.0 6.2 3.3 1.0 水果/履歷豆漿* 白米+紅藜米-蒸 雞肉+花瓜+時蔬-煮 蛋+番茄+時蔬-煮 蘿蔔+時蔬-燒 吮指翅小腿X2 脆炒花椰 招牌油飯* 滷味拼盤* 全脂保久乳* 12 Ξ 青菜 6.5 2.8 1.9 2.6 0.0 1. 0 930 糯米+開陽+祥圃豬肉+時蔬-蒸 花椰菜+時蔬-炒 翅小腿-燒 黑豆干+時蔬-滷 蒲燒鯛X1 麥片飯* 家常豬肉 蒜香芽菜 綠豆薏仁湯 13 四 青菜 6. 2 2. 6 2.0 2.7 0.0 0.0 白米+麥片-蒸 鯛魚-烤 祥圃豬肉+祥圃豬腳+時蔬-滷 豆芽+時蔬-煮 綠豆+薏仁−煮 白飯 ◎三杯雞 香甜玉米 麻婆豆腐* 14 五 吉莁 水果 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮 雞肉+米血糕+九層塔-煮 白米-蒸 玉米+時蔬-煮 香燒雞排X1 時令燴瓜 冬瓜西米露 肧芽飯* 香嫩豆腐煲* 青菜 17 6.6 2.6 2.0 0.0 白米+胚芽米-蒸 雞排-燒 豆腐+時蔬-煮 瓜+時蔬-炒 西谷米+冬瓜塊-煮 小米飯 芝香海結 ◆沙茶魚* 蠔油香菇雞 18 = 青菜 水果 5.7 2.6 1.9 2.6 1.0 0.0 819 水鯊魚+時蔬-煮 海結+時蔬-煮 白米+小米-蒸 雞肉+時蔬-煮 炙燒雞翅X1 爆炒白菜 特製義大利麵* 奶香鮮菇肉醬* 果汁 19 青菜 2.0 祥圃豬肉+菇+時蔬-煮 麵-煮 三節雞翅-燒 白菜+時蔬-煮 蒜炒高麗 黑糖滷肉 五穀飯 和風蒸雷" 水果 20 Д 青菜 6.5 2.6 2.0 3.0 1. 0 0.0 895 高麗菜+時蔬-炒 白米+五穀米-蒸 祥圃豬肉+時蔬-滷 蛋+時蔬-蒸 白飯 泡菜年糕雞 炒筍片 砂鍋豆皮* 柴魚味噌湯* 21 五 青菜 6.6 2.5 1.9 2.9 0.0 0.0 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒 豆皮+時蔬-煮 筍+時蔬−炒 味噌+豆腐+柴魚片-煮 日式咖哩豬 ★◎麥克雞塊X2 田園炒菇 羅宋湯 燕麥飯* 24 青菜 2. 0 白米+燕麥-蒸 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 雞塊−炸 菇+時蔬−炒 蕃茄+時蔬-煮 紅藜飯 蒜泥白肉 和風蘿蔔 玉米炒蛋* 水果 25 吉萊 6.4 2.7 1.9 2.7 1.0 0.0 祥圃豬肉+時蔬-煮 白米+紅藜米-瑟 蛋+玉米-炒 蘿蔔+時蔬-燒 風味雞排X1 豆干小炒* 清炒花椰 芝麻飯" 果汁 26 Ξ 青菜 6.3 2.5 2.0 2.8 0.0 芝麻+白米-蒸 雞排−燒 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒 花椰菜+時蔬-炒 海苔紫米拌飯* 醬燒豬排X1 紅仁甘藍 燒仙草 雞絲拌菜' 27 四 青菜 6.4 2.6 2.0 2.8 0.0 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸 豬排-燒 仙草+綠豆+蜜豆-煮 豆包+雞肉+時蔬-煮 高麗菜+時蔬-炒 蒜炒四季 白飯 **★**酥炸魚丁X3* 青醬燉雞* 水果 28 五 吉萊 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