



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年11月菜單

北政國中



營養師：陳云懷(營養字第011592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 一	主 菜 二	副 菜	蔬 菜	湯 品	附 品	全蛋 雞塊 (份)	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	蝦 仁 (份)	滷 肉 (份)	乳 品 (份)	熱 量 (大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸豆腐煲 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		253	6.0	2.8	1.9	2.8		834
~11/4(一)校慶補假~															
05	二	南洋炊飯 祥園豬肉+白米+時蔬-煮	照燒雞排X1 雞排-燒	▲★◎蝦捲X1 蝦捲-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		121	6.5	3.0	2.0	2.7		884
06	三	有機飯 有機米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		88	6.1	2.8	1.9	2.7		837
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 祥園豬肉+薑+時蔬-煮	▲筍干滷蛋 蛋+豆腐+時蔬-煮	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	果汁	89	6.4	3.0	2.0	2.7		915
08	五	雜糧飯 白米+雞糧-蒸	▲韓式年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮豬 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥園豬肉+時蔬-煮		110	6.5	3.0	1.9	2.7		923
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		106	6.4	3.0	2.0	2.7		888
12	二	番茄肉醬 義大利麵 祥園豬肉+麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	▲玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		75	6.4	3.0	1.9	3.0		867
13	三	有機飯 有機米-蒸	香燒豬排x1 豬排-燒	▲滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		67	6.0	2.9	1.9	2.7		837
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒜香燒雞 雞肉+時蔬-燒	▲BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	全脂 保久乳	473	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	918
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	▲奶油南瓜豬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		83	6.5	2.9	1.9	2.9		890
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝麻海結 海結+時蔬-滷	青菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	展歷 豆漿	481	6.3	3.2	1.9	2.9		854
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		71	6.4	3.0	1.9	3.0		867
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	▲鴿蛋滷味拼盤 鴿蛋+黑豆干+時蔬-滷	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		92	6.4	3.0	2.0	2.7		932
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁豬排X1 豬排-燒	▲★◎虱目魚丸X2 虱目魚丸-炸	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	果汁	161	6.3	3.0	2.0	2.8		910
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸寬粉 寬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		76	6.4	2.8	1.9	2.9		868
25	一	雜糧飯 白米+雞糧-蒸	▲★酥炸魷魚排X1 魷魚排-炸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		96	6.4	3.2	2.0	2.9		866
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	▲◆糖醋鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮		76	6.4	3.1	1.9	3.0		885
27	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔燒雞 雞肉+蘿蔔+時蔬-燒	▲紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎燒仙草 仙草+地瓜圓+芋圓+蜜豆-煮		61	6.1	2.8	1.9	2.7		837
28	四	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮	全脂 保久乳	328	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	956
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+蹄膀+時蔬-燒	魚香炒豬 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+柴魚片-煮		75	6.4	2.9	2.0	2.9		878
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▲表示過敏源/本菜單「未使用輻射污染食品」 ※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、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※															
主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)						
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜 湯						
		次	次	次	次	魚、肉類	其他								
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次						
0	1	11	10	22	1	4	3	9	5						