食家安 113年01月菜單 北政國中

營養師：陳云憶(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	副菜二	蔬菜	湯品	附品	鈣含量(mg)	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)
02	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		77	6.4	3.0	2.0	3.0			890
03	三	有機飯 有機米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	瓜仔雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+榨菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 祥圃豬肉+薏仁+時蔬-煮	全脂保久乳	411	6.4	3.0	2.0	2.9		1.0	871
04	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥圃豬肉+時蔬-滷	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		124	6.5	2.8	1.9	2.7			867
05	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮	◎奶香火腿玉米 玉米+火腿+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		42	6.6	3.0	1.9	2.8			894
08	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	瑪莎曼咖哩 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		41	6.6	3.0	2.0	2.9			901
09	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	★香酥雞翅X1 三節雞翅-炸	梅甘薯條X5 地瓜薯條＋梅子粉-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		57	6.4	3.1	2.0	2.8			927
10	三	有機飯 有機米-蒸	◆▲沙茶魚 水鯊+時蔬-煮	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨+時蔬-煮		79	6.5	2.8	1.9	2.7			867
11	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	紐澳良炒雞 雞肉+時蔬-炒	▲古早味滷蛋X1 滷蛋+豆干-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		63	6.6	3.0	2.0	2.8			896
12	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	雲南肉片 祥圃豬肉+時蔬-煮	雞茸油腐 油腐+雞肉+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		408	6.6	3.0	1.9	3.0			903
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	無錫排骨 祥圃豬肉+芝麻+年糕-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		88	6.4	2.8	1.9	2.9			868
16	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 蛋+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		99	6.4	3.0	2.0	2.9			886
17	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 祥圃豬肉+時蔬-燒	▲醬燒魚條X2 虱目魚-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	全脂保久乳	405	6.6	3.0	1.9	2.7		1.0	874
18	四	番茄肉醬義大利麵 麵+時蔬+番茄肉醬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★薯球X4 薯球-炸	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 祥圃豬肉+玉米+時蔬-煮		51	6.4	2.9	1.9	2.8			871
23	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	台式燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		48	6.5	2.9	1.9	2.9			883
24	三	有機飯 有機米-蒸	紅燒雞排X1 雞排-燒	▲豆干炒魷魚 祥圃豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		66	6.4	3.0	1.9	2.9			923
25	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	京醬豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	★▲轟炸魚丁X3 水鯊魚-炸	翠炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	履歷豆漿	417	6.4	3.2	2.0	2.7			877
26	五	DIY排骨酥麵 油麵-煮	★排骨酥X3 祥圃豬肉-炸	▲鴿蛋滷味拼盤 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		96	6.4	3.0	2.0	2.8			881

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「未使用輻射污染食物」

※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
						魚.肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
2	5	14	13	29	5	1	0	6	4