



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年06月菜單

建德國中



營養師：營養師陳柏穎(營養字第007279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	全蛋 雞腿 (80)	正烏 雞肉 (80)	蔬菜 (80)	時蔬 (80)	水餃 (80)	乳品 (80)	雞蛋 (80)
02	一	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	876
03	二	白飯 白米-蒸	鮮蔬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.7	1.7	3.0	0.0	0.0	835
04	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	3.0	1.8	2.8	1.0	0.0	897
05	四	白飯 白米-蒸	香滷雞腿X1 雞腿-滷	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.4	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	829
06	五	白飯 白米-蒸	筍燜豬肉 祥園豬肉+祥園豬腳+筍-燒	雞茸豆腐煲* 雞肉+豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.0	1.7	2.8	0.0	0.0	835
09	一	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	◎關東煮* 魚漿製品-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	884
10	二	白飯 白米-蒸	◆三杯魚* 水鯊魚+時蔬-煮	酢醬豬* 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.5	3.1	1.8	3.0	0.0	0.0	868
11	三	特製義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.9	1.8	2.9	1.0	0.0	908
12	四	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		6.4	2.9	1.8	3.0	0.0	0.0	846
13	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	豆干炒肉絲* 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.2	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	844
16	一	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	肉絲炒年糕 祥園豬肉+年糕+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	0.0	892
17	二	白飯 白米-蒸	黃金泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	雙色肉茸 時蔬+雞肉-煮	青菜		6.4	2.7	1.8	2.8	0.0	0.0	822
18	三	白飯 白米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	3.0	1.7	2.8	1.0	0.0	895
19	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳*	6.5	2.8	1.9	3.0	0.0	1.0	928
20	五	白飯 白米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	砂鍋豆皮豬* 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.9	1.7	2.8	0.0	0.0	841
23	一	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.3	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	876
24	二	白飯 白米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 魚-炸	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿*	6.5	3.0	1.7	3.0	0.0	0.0	858
25	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 祥園豬肉+豆干+香菇-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.8	1.8	2.8	1.0	0.0	882
26	四	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	客家小炒* 豆干+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	829
27	五	白飯 白米-蒸	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	鮮蔬蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.0	1.7	2.8	0.0	0.0	835
30	一	白飯 白米-蒸	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	◎紅燒肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.8	1.7	2.8	1.0	0.0	894

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、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