食家安 115年06月菜單 基隆市暖暖高中

本店使用 臺灣豬

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路328巷1

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	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)
01	一	一. 白米飯 白米	二. 豬肉壽喜燒 豬肉+大白菜+洋蔥+紅蘿蔔	三. 玉筍花椰 青花菜+玉米筍+紅甜椒	五. 麻婆豆腐* 豆腐+杏鮑菇+豬肉+香菇+蒜+薑	四. 時蔬	保久乳*	4.0	3.1	1.8	1.8	0.0	1.0	739
02	二	一. 紅藜飯 紅藜+白飯	二. 義式燉魚* 水鯊魚丁+番茄+洋蔥+馬鈴薯+九層塔+蒜	三. 絞肉蒸蛋* 雞蛋+香菇+豬肉	五. 紅燒冬瓜 冬瓜+香菇+薑+枸杞	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.6	1.6	1.2	1.0	0.0	704
03	三	一. 滑蛋什錦粥 白米	二. 咖哩凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 關東煮* 白蘿蔔+甜不辣+貢丸	五. 滑蛋什錦粥料* 雞蛋+高麗菜+玉米粒+油片+香菇+芹菜	四. 時蔬	豆沙包x1*/履歷豆漿x1*	5.0	2.8	1.5	1.5	0.0	0.0	665
04	四	一. 白米飯 白米	二. 春川炒雞* 雞肉+洋蔥+年糕+紅蘿蔔+蔥+蒜	三. 金針豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+金針菇	五. 蒜炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	水果x1	4.1	2.5	2.1	1.4	1.0	0.0	650
05	五	一. 芝麻飯* 黑芝麻+白米	二. 香嫩豬排x1 香蒜大排	三. 鮮菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+蒜	五. 黑輪黃瓜 大黃瓜+黑輪+金針菇	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.1	1.5	1.3	0.0	1.0	634
08	一	一. 白米飯 白米	二. 沙茶嫩豬 豬肉+洋蔥+高麗菜+紅蘿蔔	三. 地瓜毛豆炒蛋* 雞蛋+地瓜+毛豆仁	五. 脆炒白菜* 大白菜+油片+蒜	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.8	1.7	1.4	0.0	1.0	696
09	二	一. 小米飯 小米+白米	二. 泰式炒雞 雞肉+番茄+杏鮑菇+洋蔥+九層塔	三. 蒜香四季豆 四季豆+玉米筍+紅蘿蔔+蒜	五. 和風凍腐* 凍豆腐+大白菜+木耳	四. 時蔬	水果x1	4.1	4.2	1.9	1.6	1.0	0.0	782
10	三	一. DIY玉米濃湯麵* 義大利麵	二. 奶油茄汁豬* 豬肉+番茄+洋蔥+蒜	三. 義式時蔬 馬鈴薯+玉米筍+紅蘿蔔+杏鮑菇	五. 玉米濃湯* 玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	大亨堡x1	4.8	2.0	1.3	2.5	0.0	0.0	631
11	四	一. 白米飯 白米	二. 香滷雞翅x1 三節翅	三. 紅絲高麗 紅蘿蔔+高麗菜+蒜	五. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.3	1.6	1.3	1.0	0.0	611
12	五	一. 地瓜飯 地瓜+白米	二. 菇炒肉片 豬肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 薑絲炒海茸 海茸+紅甜椒+九層塔+蒜+薑	五. 木耳四季 木耳+四季豆+蒜	四. 時蔬	保久乳*	4.2	2.0	1.8	1.7	0.0	1.0	666
15	一	一. 白米飯 白米	二. 梅干扣肉 豬肉+大白菜+筍干+福菜+蒜	三. 和風蒸蛋* 雞蛋+香菇+玉米粒	五. 彩繪干絲* 白干絲+紅蘿蔔+芹菜	四. 時蔬	保久乳*	4.0	3.0	1.5	2.0	0.0	1.0	733
16	二	一. 胚芽飯* 胚芽+白米	二. 沙嗲魚* 鯰魚丁+馬鈴薯+洋蔥+紅甜椒+花生粉	三. 蝦香白菜* 大白菜+紅甜椒+蝦皮	五. 鮮炒黃芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.1	2.6	1.7	1.6	1.0	0.0	657
17	三	一. 泰式酸甜打拋風味拌麵* 油麵	二. 五香雞排x1 雞排	三. 泰式拌料 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔+蒜	五. 綠豆Q圓湯 綠豆+脆圓	四. 時蔬	芝麻包x1*	4.8	3.2	1.3	1.2	0.0	0.0	663
18	四	一. 白米飯 白米	二. 咖哩雞* 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 塔香四季 四季豆+杏鮑菇+九層塔	五. 田園蔬菜 南瓜+玉米筍+青花菜	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.0	1.5	1.6	1.0	0.0	614
22	一	一. 白米飯 白米	二. 照燒豬 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥	三. 枸杞蒲瓜 扁蒲+木耳+枸杞	五. 鮮蔬玉米 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.4	2.0	1.6	0.0	1.0	682
23	二	一. 燕麥飯* 燕麥+白米	二. 橙香雞丁* 雞肉+洋蔥+青花菜+紅甜椒	三. 丸片黃瓜 大黃瓜+虱目珍珠丸+木耳	五. 芹香豆干* 豆干+紅蘿蔔+芹菜	四. 時蔬	水果x1	4.1	2.3	1.8	1.5	1.0	0.0	632
24	三	一. DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 照燒雞翅x1 三節翅	三. 咖哩醬 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+豬肉	五. 冬瓜粉圓 粉圓+冬瓜糖	四. 時蔬	奶皇包x1*	3.8	2.8	1.3	2.3	0.0	0.0	612
25	四	一. 白米飯 白米	二. 京醬肉絲 豬肉+小黃瓜+紅蘿蔔+洋蔥	三. 玉米炒蛋* 雞蛋+玉米粒	五. 螞蟻上樹 高麗菜+豬肉+紅甜椒+冬粉	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.8	1.9	1.7	1.0	0.0	674
26	五	一. 小米飯 小米+白米	二. 白玉豬肉 豬肉+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔+蒜	三. 白菜滷* 大白菜+木耳+豆包+蝦皮	五. 鐵板銀芽 綠豆芽+木耳+紅甜椒	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.1	1.8	1.8	0.0	1.0	664
29	一	一. 白米飯 白米	二. 茄汁翅小腿x2 翅小腿	三. 鐵板油丁* 油豆腐+洋蔥+香菇+蔥	五. 金菇玉薯 玉米粒+馬鈴薯+金針菇	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.8	1.5	1.6	0.0	1.0	700
30	二	一. 玉米飯 玉米粒+白米	二. 義式香料檸檬雞* 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+九層塔	三. 芝香海結* 海帶結+白蘿蔔+白芝麻	五. 蝦香扁蒲* 扁蒲+紅蘿蔔+蝦皮	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.3	2.1	1.6	1.0	0.0	651

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